



ファミリークラスのご案内

♪ 妊娠・出産・育児について楽しく学びましょう♪

	受講内容	受講の目安
第1回目	① 妊娠中はどうやって過ごしているの？みんなに聞いてみよう ② 妊娠中の食生活について栄養士さんに聞いてみよう ③ 産科医師の話 ④ 入院病棟を見学しよう	妊娠 20 週前後
第2回目	① 妊娠中の歯について歯科衛生士さんに聞いてみよう ② おなかの赤ちゃんはどんな感じ？想像してみよう ③ 赤ちゃんのおむつ交換・抱っこ・お風呂入れをしてみよう	妊娠 30 週前後
第3回目	① お産のことについて考えてみよう ② お産ってどんな感じが観てみよう ③ 呼吸法を練習しよう ④ 妊娠中の運動・ストレッチ・マッサージをしてみよう	妊娠 34 週前後

立ち会い分娩希望の方はぜひお越しください



パパも一緒に
ご参加ください

対象： ママ・パパ(パートナー)・祖父母 ※お子様はご遠慮下さい

開催時間： 14:00～16:00

場所： 南棟5階会議室

持ち物： 母子手帳・「はぐくみ」テキスト

※第2回目は歯ブラシをご持参ください

第3回目は動きやすい服装(ズボン着用)でお越しください



参加は無料ですが、予約が必要です

妊婦健診の際に助産師へお声をおかけください

皆様のお越しをお待ちしております

開催予定日	第1回目	第2回目	第3回目
4月	4/2	4/9	4/16
5月	5/7	5/14	5/21
6月	6/4	6/11	6/18

