

各種教室をオンラインで開催しています♪

Zoom を使って各種教室をオンラインにて開催していますので、ご自宅から参加出来ます。

ご予約は、受付までお気軽にお声掛け下さい。

		プレネイタルビジット	両親学級		安産教室	マタニティヨガ	ベビー&ママ エクササイズ
			前半期	後半期			
日時	曜日	第3土曜日	第2金曜日	第4金曜日	毎週水曜日	毎週月曜日	毎週月曜日
	入室開始	13:30~	13:30~		13:30~	13:30~	12:15~
	教室開始	14:00~16:00	14:00~16:00		14:00~16:00	14:00~15:00	12:30~13:15
対象		もうすぐ出産を迎える妊婦 さんとパートナー	妊娠23週まで	妊娠24週以降	妊娠32週以降	16週以降の妊婦 ※医師の許可必要	2~7カ月の赤ちゃん
講師		小児科医、助産師	医師、助産師		助産師	又吉真記先生	
内容		<ul style="list-style-type: none"> ・出生前小児保健指導 ・赤ちゃんのからだ・病気 ・育児、離乳食 ・予防接種 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠前半期のからだ ・妊娠中の栄養 ・出産育児支援の仕組み 	<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠後半期のからだ ・妊娠後半期や出産時に、気を付けたい体のサイン ・入院・育児用品の準備 	<ul style="list-style-type: none"> ・お産について ・お産に役立つ呼吸法 ・妊婦さんにお勧めしたい体操 	<ul style="list-style-type: none"> ・心身のストレッチ&リラクゼーション ・呼吸法 ・瞑想 	<ul style="list-style-type: none"> ・ベビーマッサージとお母さんの産後の骨盤調整のアフタープログラム