

各種教室のご案内 ♪

(開催場所：糸数病院1F ウイメンズホール)

ご予約は受付までお気軽にお声掛け下さい。

		両親学級		育児教室	おっぱい教室	マタニティ ヨガ	マタニティ エクササイズ	ベビー&ママ エクササイズ
		前半期	後半期					
日時	曜日	第2・4金曜日午後	土曜日午後	第1・3金曜日午後	第1・3木曜日午前	第2・4水曜日午前	毎週月曜日	毎週月曜日
	入室開始	13:45～	13:45～	13:45～	10:15～	10:15～	13:45～	12:15～
	開催時間	14:00～16:00	14:00～16:00	14:00～16:00	10:30～12:00	10:30～12:00	14:00～15:00	12:30～13:15
対象		妊娠23週頃まで	妊娠32週以降	妊娠32週以降	妊娠25週以降	妊娠16週以降 ※医師の許可必要	妊娠16週以降 ※医師の許可必要	2～7カ月の 赤ちゃん
講師		栄養士 助産師	助産師	助産師	助産師	助産師	又吉 真記先生	又吉 真記先生
内容		<ul style="list-style-type: none"> ・妊娠中の栄養 ・妊娠中の過ごし方 気を付けて欲しいこと ・出産育児支援 	<ul style="list-style-type: none"> ・入院の時期 ・気を付けて ほしいこと、症状 ・お産の流れ ・呼吸法・姿勢 ・妊婦体験 ・分娩室見学 ・赤ちゃんとの生活 	<ul style="list-style-type: none"> ・出産後の生活 ・抱っこの仕方 おむつ替え ・沐浴の入れ方 	<ul style="list-style-type: none"> ・おっぱいのしくみ ・妊娠中からの おっぱいケア <p>※パートナーの方は ご参加いただけません</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・お産に役立つ 呼吸法 ・妊婦さんにお勧め したい体操 <p>※パートナーの方は ご参加いただけません</p>	<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 <p>※パートナーの方は ご参加いただけません</p>	<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 <p>※パートナーの方は ご参加いただけません</p>