

スマイルママ・パパのご案内

マタニティーヨガ

ゆったりとした動きで気持ちスッキリ！
腰痛や運動不足でお悩みの妊婦さんに好評です！
何よりリラックスは産前の秘訣です！

※医師より、安静が必要と診断されて
いる妊婦さんをご遠慮ください



First Gift 母乳

母乳はすぐにできるものなの？
赤ちゃんにとって「吸いやすいおっぱい」？

母乳育児をしたいと考えておられる妊婦さん
に向けたおっぱいの教室です。
妊娠中からできるおっぱいケアや、
授乳時の抱っこの方法、先輩ママの母乳育児体験談を
聞いて母乳育児の秘訣を学びましょう。

アロマの力で気分を変えてみませんか？
香りとハンドマッサージで癒やされますよ
※妊婦さんが対象です

アロマリラックス



産後ヨガ

骨盤を引き締め、シェイプアップ！
対象：産後2～6ヶ月の赤ちゃんとお母さん

※お一人様2回までの参加と制限があります
ご注意ください

スマイルパパ

ご夫婦での参加♪
パパのための沐浴教室です



ベビーマッサージ

赤ちゃんともっとふれあって絆を深めましょう！
ご家庭でもできるベビーマッサージを用いたふれあい遊び
対象：生後2ヶ月から10ヶ月までのお子さま
※予防接種後24時間以内はできません



お申し込み方法

スマイルママは、どなたでも**無料**で参加していただけます。（定員には限りがあります）

開催日時・場所については、各月別の教室予定表をご確認ください

大津市民病院Tel077-522-4607(代)に電話していただき、Dブロック受付へ前日までにご予約ください



6月 スマイルママ・パパ予定表

First Gift 母乳

母乳育児をしたいと考えておられる妊婦さん
に向けたおっぱいの教室です。
妊娠中からできるおっぱいケアや、
授乳時の抱っこ方法、先輩ママの母乳育児体験談を
聞いて母乳育児の秘訣を学びましょう。

6/26 (火) 14:00~16:00

場所：9階A病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳



中期母親教室

28週までの妊婦さんが対象です。
病棟助産師、当院歯科衛生士さんと管理栄養士さんから
よりよい妊娠生活を送るためのお話があります。

6/5 (火) 14:00~16:30

場所：9階A病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳



後期母親教室

28週からの妊婦さんが対象です。
妊娠後期の過ごし方や分娩の経過や準備などをお話します。

当院で分娩予定の妊婦さんの受講は必須です！！

① 6/10 (日) 14:00~16:00

場所：9階会議室 AB

② 6/19 (火) 14:00~16:00

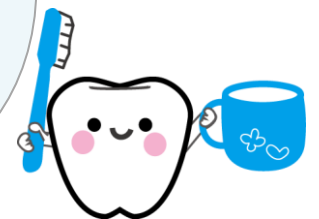
場所：9階会議室 AB

③ 6/24 (日) 14:00~16:00

場所：9階会議室 AB

持ち物：母子健康手帳

動きやすい服装で参加してください。



スマイルパパ

ご夫婦での参加♪
パパのための沐浴教室です

6/17 (日) 14:00~15:30

場所：5B病棟指導室

持ち物：母子健康手帳



ベビータッチ

赤ちゃんともっとふれあって絆を深めましょう！
ご家庭でもできるベビーマッサージを用いたふれあい遊び

対象：生後2ヶ月から10ヶ月までのお子さま

※予防接種後24時間以内はできません

6/26 (火) 10:30~11:30

場所：5B病棟指導室

持ち物：バスタオル、赤ちゃんの飲物・着替え、
母子健康手帳

※予防接種後24時間以内はご遠慮ください。



帝王切開母親教室

帝王切開予定の妊婦さんのための母親教室です。
帝王切開母親教室を受講された場合は
後期母親教室の参加は必要ありません。

6/3 (日) 14:00~16:00

場所：9階A病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳



7月 スマイルママ・パパ予定表

マタニティーヨガ

ゆったりとした動きで気持ちスッキリ！
腰痛や運動不足でお悩みの妊婦さんに好評です！
何よりリラックスは安産の秘訣です！

※医師より、安静が必要と診断されて
いる妊婦さんにご遠慮ください

7/17 (火) 10:30~11:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：バスタオル、飲物、母子健康手帳

動きやすい服装で参加してください。

人数制限有り！！ 5名まで

First Gift 母乳

母乳育児をしたいと考えておられる妊婦さん
に向けたおっぱいの教室です。
妊娠中からできるおっぱいケアや、
授乳時の抱っこの方法、先輩ママの母乳育児体験談を
聞いて母乳育児の秘訣を学びましょう。

7/31 (火) 14:00~16:00

場所：9階 A 病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳

アロマリラックス

アロマの力で気分を変えてみませんか？
香りとハンドマッサージで癒やされますよ。
※妊婦さんが対象です

アロマの力で気分を変えてみませんか？

7/3 (火) 10:30~11:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：母子健康手帳

中期母親教室

28週までの妊婦さんが対象です。
病棟助産師と当院歯科衛生士さん
管理栄養士さんから
よりよい妊娠生活を送るためのお話があります。

7/3 (火) 14:00~16:30

場所：9階 A 病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳

後期母親教室

28週からの妊婦さんが対象です。
妊娠後期の過ごし方や分娩の経過や準備などをお話します。
当院で分娩予定の妊婦さんの受講は必須です！！

① 7/8 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

② 7/17 (火) 14:00~16:00

9階 A 病棟デイルーム

(人数制限あり！10組まで)

③ 7/29 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

持ち物：母子手帳

帝王切開母親教室

帝王切開予定の妊婦さんのための母親教室です。
帝王切開母親教室を受講された場合は
後期母親教室の参加は必要ありません。

7/1 (日) 14:00~16:00

場所：9階 A 病棟デイルーム

持ち物：母子健康手帳

スマイルパパ

ご夫婦での参加♪
パパのための沐浴教室です

7/15 (日) 14:00~15:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：母子健康手帳

ベビータッチ

赤ちゃんともっとふれあって絆を深めましょう！
ご家庭でもできるベビーマッサージを用いたふれあい遊び
対象：生後2ヶ月から10ヶ月までのお子さま
※予防接種後24時間以内はできません

7/31 (火) 10:30~11:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：バスタオル、赤ちゃんの飲物・着替え、
母子健康手帳

※予防接種後24時間以内はご遠慮ください。

