

3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

3/19 (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



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。

3/3 (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

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

3/17 (日) 14:00~15:30

場所：5B 病棟指導室

持ち物：母子健康手帳



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。

3/26 (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

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？

3/5 (火) 10:30~11:30

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ヶ月までのお子さん
※予防接種後24時間以内はできません

3/26 (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。

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。

3/5 (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！！

①3/10 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

②3/19 (火) 14:00~16:00

9階会議室 AB

③3/31 (日) 14:00~16:00

9階会議室 AB

持ち物：母子手帳

動きやすい服装で参加してください

