

前期母親学級再開のお知らせ

4月から休止していた前期母親学級を内容変更し再開いたします。

日時：5月18日（水）13時～14時
19日（木）11時～12時
26日（木）11時～12時



場所：当院新館 2階 会議室

担当：ヨガインストラクター 助産師

内容：マタニティヨガ、妊婦体操、骨盤底筋群運動、リラックス法、呼吸法

対象：母親学級受講時に妊娠16週以降であれば、当院受診中の方はどなたでも受講できます。

*定員 各10名

*完全予約制

受講時の注意事項

運動のできる服装でお越しください（更衣室、シャワー室はありません）。

のみもの（お茶・水など）をお持ちください。

汗をふくタオルをお持ちください。

お子様・ご家族の同伴はできません。

受講当日、お車でお越しの方はコスモタウン内への駐車をお願い致します。

受講申し込みは、受付までお願いします。



5月の時点で妊娠16週以降の全ての妊婦さんを対象としています。

6月以降の学級に該当する妊婦さんには、助産師外来にて妊娠12週頃、日程・申し込みについてご案内いたします。