

# 令和3年度 ほのぼの教室のご案内



ほのぼの教室とは...

出産・育児に向けた準備をお手伝いするための教室です。

ママとお腹の中の赤ちゃんにとってたった一度きりのマタニティライフが充実して過ごせるように、ぜひご参加ください。

**【予約方法】** 妊婦相談室で予約できます。  
お電話でも予約、予約変更ができます。  
☎078-576-5251（平日9時～15時）産婦人科外来助産師までお電話ください。

**【キャンセルの時】** 当日の9時までには必ずお電話ください。  
土日祝日は、☎078-579-1933（5階産婦人科病棟）まで連絡をお願いします。

**【持ちもの】** ほのぼの教室のテキスト、母子手帳、筆記用具、飲み物（必要であれば）  
※動きやすい服装でご参加ください。

**【場所】** 北館3階講義室（4/13は本館4階研修室となります。）  
（水曜日は正面玄関を入れてすぐのシルバーのエレベーターで3階へお越し下さい。  
日曜日は救急の入口からお入り下さい。）

**【時間】** 母親教室：AM10時～12時、PM14時～16時（2時間コース）  
両親教室：AM9時～12時、PM1時30分～4時30分（3時間コース）

## ♡母親教室♡

第1回（妊娠前期）：19週頃まで	第2回（妊娠後期）：20～31週	第3回（安産教室）：28週～
妊娠中の過ごし方 妊娠中の異常 マイナートラブル 妊娠中の栄養 妊娠中のお口のケア	安産に向けて心と体の準備 入院準備・育児用品 母乳育児	病院への連絡・入院のタイミング お産の流れと過ごし方 呼吸法 アクティブバース バースプラン

## ♡両親教室♡

28週～	
母親教室第3回の内容	赤ちゃんの育児
パパに協力してほしいこと	おむつ交換・抱っこ体験
パパの妊婦体験	赤ちゃんのお風呂について

※母親教室第3回と両親教室第1回はほとんど同じ内容ですので、パートナーの方が参加できる場合は両親教室をご予約ください。

♡母親教室 第1回（初期）♡

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
7 (水) AM	12 (水) AM	2 (水) AM	7 (水) AM	4 (水) AM	1 (水) AM	6 (水) AM	10 (水) AM	1 (水) AM	5 (水) AM	2 (水) AM	2 (水) AM
11 (日) AM	16 (日) AM	13 (日) AM	11 (日) AM	8 (日) AM	12 (日) AM	10 (日) AM	14 (日) AM	12 (日) AM	16 (日) AM	13 (日) AM	13 (日) AM

♡母親教室 第2回（後期）♡

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
13 (火) AM	16 (日) PM	9 (水) AM	11 (日) PM	8 (日) PM	8 (水) AM	10 (日) PM	14 (日) PM	8 (水) AM	12 (水) AM	9 (水) AM	9 (水) AM
11 (日) PM	19 (水) AM	13 (日) PM	14 (水) AM	11 (水) AM	12 (日) PM	13 (水) AM	17 (水) AM	12 (日) PM	16 (日) PM	13 (日) PM	13 (日) PM

\*4/13 (火) は本館4階研修室で開催します

♡母親教室 第3回（安産）♡

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
19 (月) AM	26 (水) AM	16 (水) AM	21 (水) AM	18 (水) AM	15 (水) AM	20 (水) AM	24 (水) AM	15 (水) AM	19 (水) AM	16 (水) AM	16 (水) AM

♡両親教室♡

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
4 (日) AM/PM	9 (日) AM/PM	6 (日) AM/PM	4 (日) AM/PM	1 (日) AM/PM	5 (日) AM/PM	3 (日) AM/PM	7 (日) AM/PM	5 (日) AM/PM	9 (日) AM/PM	6 (日) AM/PM	6 (日) AM/PM
18 (日) AM/PM	23 (日) AM/PM	20 (日) AM/PM	18 (日) AM/PM	22 (日) AM/PM	19 (日) AM/PM	17 (日) AM/PM	21 (日) AM/PM	19 (日) AM/PM	23 (日) AM/PM	20 (日) AM/PM	20 (日) AM/PM

\*完全予約制となっております。

\*日程が変更となる場合もあります。