

マタニティ・クラス（出産前教室）ご案内

出産に向けた心と体と関係づくりのために
初産婦さんも経産婦さんも受けていただけます

対象： 小浜病院で妊婦健診を受けておられる、
もしくは小浜病院で出産予定の妊婦さんとその夫

日時： 2026 年度 5/22（金）、7/17（金）、9/25（金）、11/27（金）
1/22（金）、3/19（金）

時間： 13：30～ ※管理の都合上、15 分前からの開場となります。9 階にお待ちいただける
スペースがございませんので 13:15 以降にお越しください。

会場： 小浜病院本館 9 階会議室（正面玄関から床の赤い線を辿り、本館エレベーターにて 9 階
までお上がり下さい）

内容：

分娩について

陣痛の始まりから出産までの映像を
見ます

分娩に向けた体作り

股関節等の柔軟性を高めるヨガを
何ポーズか一緒にを行います

母乳育児について

母乳の利点、妊娠中からできる
手入れについて説明します

夫婦での家事育児の分担について

赤ちゃんがいる生活をイメージし、家族で役
割分担を話し合ってもらうキッカケづくりに

持ち物： ・マタニティ相談でお渡ししたパンフレット（新しい生命を迎えるために）
・母子健康手帳 ・筆記用具 ・飲み物（適宜）

- ・感染予防の為、マスクの着用をお願いします
- ・発熱・鼻水・咳・倦怠感・関節痛・筋肉痛・味覚・嗅覚の異常・
嘔気・嘔吐・下痢等の症状のある方は参加をお控えください
- ・簡単な体操を行います、動きやすい服装でお越しください

申し込み方法： QR コードよりお申し込みください

