



すこやかクラスのご案内

《1月のスケジュール》

開催場所：当院Ⅱ号館 8階奥の大会議室（受付せずお越しください）

1課 1/5（金） 9:30から

2課 1/12（金） 13:00から

3課 1/19（金） 14:00から

4課 1/26（金） 14:00から



ミーティング番号:2510 586 6614

パスワード:外来で配布しているチラシか、母子センターに電話確認をお願いします。

※第4課 Webex で【ID番号・名前・予定日】を記載して下さい

各課 1時間半から2時間を予定しております

開催時刻 30分前から会場に入れます。各課の内容は下の表をご覧ください。

毎回の持ち物：母子手帳、すこやかのテキスト、筆記用具、飲み物、バースプランの冊子

開催日	対象週数	内容	各クラスの持ち物
1課 第一金曜日	18週まで (対面式)	<ul style="list-style-type: none"> 産科の先生からのお話 病棟の師長からのお話 グループワーク 	
2課 第二金曜日	20週以降 (対面式)	<ul style="list-style-type: none"> 入院時の書類の確認 マタニティヨガ 	<ul style="list-style-type: none"> 書類の入った白い封筒 動きやすい服装
3課 第三金曜日	29から33週 (対面式)	<ul style="list-style-type: none"> お産の進み方について 入院の持ち物 バースプランについて グループワーク 	
4課 第四金曜日	いつでも (オンラインでの対面式)	<ul style="list-style-type: none"> 小児科の先生からのお話 母乳育児について 産後のカラダについて 新生児について 	<ul style="list-style-type: none"> パソコンまたはスマホ Webexログイン

参加される方へのお願い ※①から③の方は参加出来ません

- 一週間以内に発熱や咳・嘔吐など呼吸器症状があった方
- 一週間以内に味覚・嗅覚障害、嘔吐・下痢など消化器症状があった方
- コロナ陽性者と接触してから、5日以内の方
- 参加の方は不織布マスク着用のご協力をお願いします
- 参加の方はお名前とお住いの区を名札に記載して頂きます



