



# すこやかクラスのご案内

## 《3月のスケジュール》 第1 お休みです

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 3/8（金） 13:00 から

2課 3/15（金） 14:00 から

3課 3/22（金） 14:00 から

4課 3/29（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)	◇ 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)	✦ 入院時の書類の確認 ✦ マタニティヨガ	・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)	◇ 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)	✦ 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	・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

- ① 一週間以内に発熱や咳・嘔吐など呼吸器症状のあった方
- ② 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
- ③ コロナ陽性者と接触してから、5日以内の方
- ④ 参加の方は不織布マスク着用のご協力をお願いします
- ⑤ 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

