



# すこやかクラスのご案内

全て対面です！！！！

1課 4/4 14:00~

※4/4はII号館7階中会議室

2課 4/12 14:00~

3課 4/19 14:00~

4課 4/26 14:00~



できるだけ対象週数での参加をお願いします



開催日程:毎週金曜日(4月1課のみ木曜実施です)

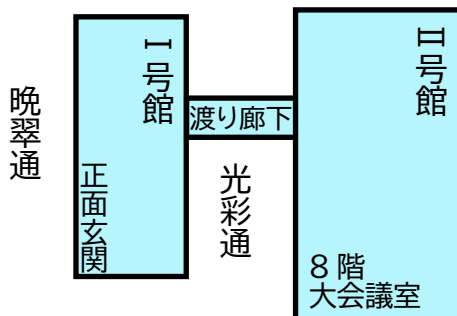
開催の変更は、当院HPと公式LINEでお知らせします



開催日	対象週数	内容	各クラスの持ち物
1課 4月のみ 第一木曜日	16週まで	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 産科の先生からのお話</li> <li>◇ 病棟の師長からのお話</li> <li>◇ おなかの中の赤ちゃん</li> <li>◇ 妊娠初期のお話</li> </ul>	
2課 第二金曜日	16週以降	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 入院の書類・持ち物</li> <li>★ お産セットについて</li> <li>★ マタニティヨガ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・書類の入った白い封筒</li> <li>・動きやすい服装</li> </ul>
3課 第三金曜日	28から32週	<ul style="list-style-type: none"> <li>◇ 入院のタイミング</li> <li>◇ お産の進み方について</li> <li>◇ バースプランについて</li> </ul>	
4課 第四金曜日	30から34週	<ul style="list-style-type: none"> <li>★ 小児科の先生からのお話</li> <li>★ 母乳育児について</li> <li>★ 産後のカラダについて</li> <li>★ 産まれたばかりの赤ちゃん</li> </ul>	

毎回の持ち物:母子手帳、すこやかのテキスト、わたしのバースプラン、筆記用具、飲み物  
マスク着用での参加ご協力をお願いします。

場所:当院II号館8階奥の大会議室  
(I号館正面玄関⇒3階渡り廊下⇒II号館へ)  
※受付せず直接お越しください



皆さんの悩みや不安も  
助産師と一緒に解決していきましょう。  
スタッフ一同、心よりお待ちしております♡  
気をつけていらしてください~  
すこやかクラスに関して確認したい事があれば  
母子センターにお電話ください！



国家公務員共済組合連合会

東北公済病院

KKR TOHOKU KOSAI HOSPITAL



7階母子センター  
☎080-2812-0471  
☎022-268-2151

