



# すこやかクラスのご案内

- 1課 11/7 13:30~
- 2課 11/14 13:30~
- 3課 11/21 13:30~
- 4課 11/28 13:30~



できるだけ対象週数での参加をお願いします

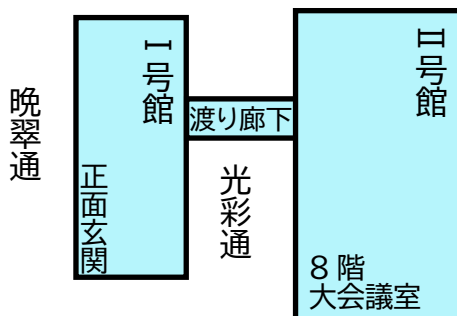
開催日程: 毎週金曜日

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 第一金曜日	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>◇ 栄養士さんからのお話</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>★ マタニティヨーガ</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>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・入院中のスケジュール表 (白封筒のなか)</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