



すこやかクラスのご案内

- 1課 12/5 13:30~
- 2課 12/12 13:30~
- 3課 12/19 13:30~
- 4課 12/26 13:30~



できるだけ対象週数での参加をお願いします

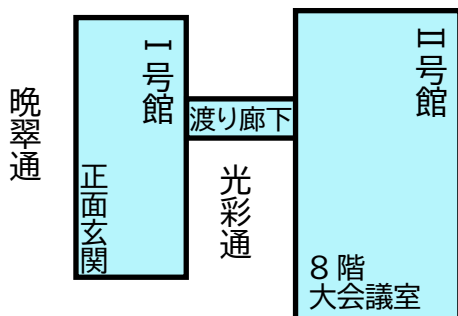
開催日程: 毎週金曜日

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"> ◇ 産科の先生からのお話 ◇ 病棟の師長からのお話 ◇ 栄養士さんからのお話 ◇ おなかの中の赤ちゃん ◇ 妊娠初期のお話 	
2課 第二金曜日	16 週以降	<ul style="list-style-type: none"> ★ 入院の書類・持ち物 ★ お産セットについて ★ マタニティヨーガ 	<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	28 から 32 週	<ul style="list-style-type: none"> ◇ 入院のタイミング ◇ お産の進み方について ◇ バースプランについて 	
4課 第四金曜日	30 から 34 週	<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 ★ 産まれたばかりの赤ちゃん 	<ul style="list-style-type: none"> ・入院中のスケジュール表 (白封筒のなか)

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