

# 東北公済病院すこやかクラス・ペアクラスのご案内

**＜すこやかクラス：13時半から＞**当院でお産される方全員対象。当院でお産される方は受講してください。

開催日	対象週数（目安）	内容	持ち物
<b>1課</b> 第一金曜日	16週まで	* 産科の先生からのお話 * 病棟師長からのお話 * 栄養士からのお話 * 妊娠初期のお話	助成券 
<b>2課</b> 第二金曜日	16週以降	* 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	書類の入った白い封筒 動きやすい服装
<b>3課</b> <b>初産婦必須</b> 第三金曜日	28から32週	* 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	
<b>4課</b> <b>初産婦必須</b> 第四金曜日	30から34週	* 小児科の先生からのお話 * 母乳育児について * 産後のからだについて * 産まれたばかりの赤ちゃん	

**＜ペアクラス：9時半から＞ 予約制です。キャンセルは病棟に直接お電話ください。**

開催日	対象者・週数	内容
第三土曜日	32から37週の初産婦さん、御主人、パートナー	* お産の流れ、帝王切開について * お産中や産後、御主人にして欲しいこと 奥さんにしてあげたいこと等 * 体験コーナー (妊婦体験、赤ちゃん人形抱っこ、オムツ交換)

**＜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、マスク着用で参加をお願いします。

**開催10分前にお越しください。**

**今月の開催日** ※第一金曜はお休みです

1  
January 2026

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



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

