
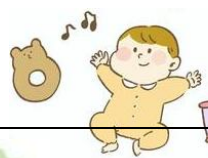



東北公済病院すこやかクラス・ペアクラスのご案内

＜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
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 
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 	書類の入った白い封筒 動きやすい服装
3課 初産婦必須 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 初産婦必須 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	<ul style="list-style-type: none"> * 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

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 January 2026 				1	2	3	4
	5	6	7	8	9 ①	10	11
	12	13	14	15	16 ②	17 ペア	18
	19	20	21	22	23 ③	24	25
	26	27	28	29	30 ④	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

