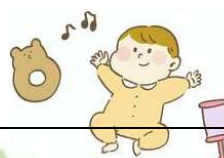


東北公済病院すこやかクラス・ペアクラスのご案内

＜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	* 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	* 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	* 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	* 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 **※第三課の開催日変更あります**

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

