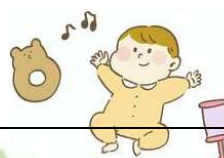


東北公済病院すこやかクラス・ペアクラスのご案内

＜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

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

