

★NEW!!

両親学級スケジュール

第2日曜日 ①10:00~12:30 ②14:00~16:30

妊婦体験

お産の経過のお話

呼吸法と補助動作についてのお話&実技

夫婦でマタニティ・ヨーガ



第4日曜日 ①10:00~12:30 ②14:00~16:30

赤ちゃんの生理的变化のお話

ベビーマッサージ

沐浴のお話&実技

赤ちゃんのお世話の方法と実技



★参加への注意点★

マタニティ・ヨーガは切迫流産、前置胎盤、重症な妊娠高血圧症候群などの診断を受けている方は行えません。

参加にあたっては医師の許可が必要です。

検診の際に担当医師に申し出て許可を得てください。

申し込みの方法はこれまでと同じです。

マタニティ・ヨーガを行う際には動きやすい服装を用意して参加してください。