



令和元年度
マタニティクラス 安産教室のご案内



妊娠おめでとうございます。母子ともに無事にお産を迎えられるように、3回コースのマタニティクラスにぜひ参加しませんか？

出産の喜びを得るために一緒に楽しく有意義な時間を過ごしましょう。

	内 容	講 師 等
① 第1回 前期コース	<ul style="list-style-type: none"> ・初期に役立つ産科医のお話 ・ハッピーマタニティライフのために 胎教とマイナートラブルの対処 ・おなかの赤ちゃんとママに必要な栄養と食事 	産婦人科専門医、 助産師、 管理栄養士
② 第2回 中期コース	<ul style="list-style-type: none"> ・中期に役立つ産科医のお話 ・ハッピーマタニティライフのために 乳房ケアと体重コントロール ・おいしく食べてエンジョイマタニティ 	産婦人科専門医、 助産師、 管理栄養士
③ 第3回 後期コース	<ul style="list-style-type: none"> ・後期に役立つ産科医のお話 ・新ラマーズ法 ・陣痛を楽しくのりこえよう 呼吸法とリラックス法 ・未来につながるママ食 	産婦人科専門医、 助産師、 管理栄養士

※ ①、②、③いずれも、マタニティヨガの実技があります。



日時 月1回金曜日 15:00~16:30
マタニティクラス終了後に希望者の方は、LDR（分娩室）の見学ができます。
※託児をご利用の方は、14:50までにお越しください。

場所 金沢市立病院 3階大講堂

対象者 これから妊娠・分娩を控えた女性及びその家族

費用 費用は無料です。

持ち物 母子健康手帳、筆記用具
マタニティヨガができるよう動きやすい服装でお越しください。
※託児をご利用の方は、水分補給用お茶、着替え、おむつなど



参加予約 予約開始日以降に電話又は産婦人科窓口でご予約ください。
金沢市立病院 ☎076-245-2600

申込期間

開催日程表

① 第1回 前期コース	② 第2回 中期コース	③ 第3回 後期コース
元年 5月24日(金)	元年 6月28日(金)	元年 7月26日(金)
元年 9月27日(金)	元年 10月25日(金)	元年 11月22日(金)
2年 1月24日(金)	2年 2月28日(金)	2年 3月27日(金)

※ 予約受付は、開催月の初日より開始し、前日まで予約可能です。

※ ただし、託児をご利用の場合は、開催日の前週木曜日までにお申込ください。