

## 院内で行っている教室

(事前の予約が必要です。開催日時は予約システムよりご確認ください。)

### 母親教室(育児編)・パパママ教室(育児編)

母乳哺育の仕組みやメリットのお話、授乳の仕方や抱っこ、オムツ交換、衣服の交換など人形を使って育児技術を学んでいただけます。当院で出産される初産婦さんは必ずご受講下さい。

対象: 妊娠 26 週以降の方(当院にて出産予定の方に限ります。)

妊婦さんだけが参加される場合は母親教室を、ご主人と一緒に参加される場合はパパママ教室をご受講下さい。(母親教室かパパママ教室のいずれかをご受講下さい)

定員: 5 名(パパママ教室は 5 組)

講師: 助産師

所要時間: 1 時間 30 分

場所: Ostudio

費用: 無料

持ち物: 母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

注意事項 ・検温をさせて頂き、37.5℃以上の発熱のある方は受講できません。

・手指消毒とマスクの着用、靴下の着用をお願いしています。

・スタジオ内は土足禁です。必要な方は各自でスリッパをご持参ください。

### 母親教室(からだ編)

妊娠中の姿勢や骨盤を整える体操、骨盤ベルトの使用方法について、実技を中心にお伝えします。オンデマンド教室母親教室(からだ編)を視聴された方がご参加いただけます。

動画を見たがよくわからなかった、正しくできているか確認して欲しい、骨盤ベルトを試着してみたい、ベルトの着け方・サイズが知りたいという方は是非ご参加ください。

対象: 妊娠 16 週以降の方(当院にて出産予定の方に限ります)

定員: 6 名

所要時間: 1 時間 30 分

場所: Ostudio

費用: 500 円(本館券売機にてチケットをご購入下さい。)

持ち物: 母子健康手帳、バスタオル 1 枚、フェイスタオル 1 枚

骨盤ベルトをお持ちの方はご持参ください。

注意事項 ・検温をさせて頂き、37.5℃以上の発熱のある方は受講できません。

・手指消毒とマスクの着用、靴下の着用をお願いします。

※体操ができる動きやすい、体型の分かりやすい服装(レギンス・スパッツ等を着用)でお越しください。(チュニック、ワンピース等のご遠慮下さい)

5本指ソックスをお持ちの方は着用してお越しください。

・スタジオ内は土足禁です。

## ベビークラス

赤ちゃんの姿勢や発達についてのお話や抱っこ、あやし方の確認をしたり、遊びを通してスキンシップの方法を知っていただくクラスです。

子育てのさまざまなご相談にもお答えしています。

対象: 当院にて出産された生後65日目までの赤ちゃんとお母さん

定員: 8組

担当: 看護師・助産師

所要時間: 1時間 30分

場所: Ostudio

費用: 500円(本館券売機にてチケットをご購入下さい。)

持ち物: 母子健康手帳、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、赤ちゃんの着替え、おむつ  
お尻ふき(使用したおむつはお持ち帰りください)  
音の出るおもちゃがあればご持参ください。

注意事項: ・来院前にお母さんと赤ちゃんの検温をお願いします。37.5℃以上の発熱がある方は受講できません。  
・手指消毒とマスクの着用、靴下の着用をお願いします。  
・お母さんは動きやすい服装でお越しください。(スカート、ワンピース等はご遠慮ください)  
・スタジオ内は土足禁です。

## からだのトラブル相談

腰痛・お尻の痛み・恥骨痛など、妊娠中や産後のさまざまなつらい症状にお悩みの方へ、個別にアドバイスをさせていただきます。ご希望の方は「骨盤ベルト」を購入していただけます。

対象: 当院にて通院、出産予定の方。

当院にて出産された産後2ヵ月までの方。

担当: 母子フィジカルサポート研修を修了した助産師・看護師

所要時間: 45分

場所: ケアルーム(マザーズ館)

費用: 1回 500円(本館券売機にて券をご購入下さい。)

注意事項: ・オンデマンド教室(からだ編)を視聴してからの参加をお勧めします。  
・検温をさせて頂き、37.5℃以上の発熱のある方は受講できません。  
・手指消毒とマスクの着用、靴下の着用をお願いします。  
※動きやすい、体型の分かりやすい服装(レギンス・スパッツ等を着用)でお越しください。(チュニック、ワンピース等はご遠慮下さい)  
5本指ソックスをお持ちの方は着用してお越しください。

## ZOOMによるオンライン教室

(事前の予約が必要です。開催日時は予約システムよりご確認ください。)

ZOOMのアプリをダウンロードして頂く必要があります。

通信料が発生しますのでWi-Fi環境の整った場所での視聴をお勧めします。

パワーポイントを使用しますので、PC・タブレットでの参加を推奨します。

肖像権の関係で、教室の録画はお断りします。

当院のメール登録が必要になります。

ご予約いただいた方には、開催日 1 週間前に教室参加に必要な ID・パスワードをメールで送らせていただきます。(メールが届かない場合は、病院にご連絡ください。)

メールが届いた方は、最後までお読みいただき、URL をクリックしてください。病院に既読連絡が届くようになっています。

### 母親教室(分娩編)

分娩の準備、分娩時の過ごし方などの出産への理解を深め、心身共に出産への準備を整え、分娩に臨んでいただけます。当院で出産される初産婦さんは必ずご受講下さい。

対象:妊娠 28～35 週の方(当院にて出産予定の方に限ります。)

講師:助産師

所要時間:1 時間 30 分

費用:無料

準備するもの:母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

### 無痛分娩教室

無痛分娩について学んでいただけます。無痛分娩を希望される方は必ずご受講ください。

対象:当院にて出産予定の方で無痛分娩をお考えの方。

(無痛分娩教室を受講されていない方は、無痛分娩はできません。)

講師:医師、助産師

所要時間:1 時間

費用:無料

準備するもの:母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

その他:無痛分娩を希望される方は、教室を受講後、妊婦健診時に無痛分娩の同意書を医師よりお渡ししますので、お申し出ください。

患者様の ID(診察券番号)でご参加いただきます。

### パパのための産前教室(分娩・育児編)

妊娠中の女性の心身の変化、出産までにパパが準備しておくことや立ち会い時のパパの役割についてとパパに知ってもらいたい産後のママの心身の回復や赤ちゃんの生活のリズムや泣き、育児におけるパートナーシップについてお話しします。是非ご夫婦でご参加ください。

対象:妊娠 28~35 週の方とご主人様(当院にて通院、出産予定の方に限ります。)

所要時間:1 時間

費用:無料

準備するもの:母子健康手帳、サポートファイル(分娩・育児編)

## You Tube によるオンデマンド教室

当院で出産される方の個人での閲覧を目的にした You Tube の限定公開に UP させて頂いております。内容や動画の無断転載、無断使用はお断りします。

16 週の助産師外来で URL、QR コードをご案内させていただいています。

### 母親教室(からだ編)

腰痛等のマイナートラブルなく妊娠中を快適に過ごしていただけるよう、妊娠中の姿勢や、骨盤を整える体操等実技を交えてお伝えさせていただきます。骨盤ベルトについてもお話しします。

Part1(妊娠による体の変化など)、Part2(妊娠中の姿勢について)、Part3(身体や骨盤を整える体操など)の3部で構成されています。Part1,2,3の順でご覧ください。

Part3 は繰り返しご覧になり、安産の為に日頃から骨盤を整えておきましょう。

対象: 妊娠 16 週～ご出産までの方(当院にて通院、出産予定の方に限ります。)

講師: 助産師

注意事項: ご自分の身体を締め付けるような衣服は避け、動きやすい服装でご覧ください。  
動画をご覧になりながら、一緒に実施してみましよう。

### マタニティヨーガ

妊娠による腰痛や肩こりなどの症状緩和に効果があります。また、このクラスでは分娩時に役立つポーズや呼吸法・リラックス法も行います。初めてヨガを行う方は、ビギナーズからご覧ください。「ビギナーズ」「立位でのポーズ」「座位でのポーズ」「四つ這い・寝て行うポーズ」がありますので、ご自身の状態に合わせご覧いただけます。

当院は日本マタニティヨーガ協会の登録施設です。

対象: 妊娠 16 週～ご出産までの方(正常な妊娠経過の方)

当院にて出産予定の方に限ります。

※はじめて実施される方は医師の許可が必要です。

講師: 助産師

注意事項: ご自分の身体を締め付けるような衣服は避け、動きやすい服装でご覧ください。  
動画をご覧になりながら、一緒に実施してみましよう。

### ベビークラス

赤ちゃんの姿勢や発達についてのお話や遊び方などを通して赤ちゃんがバランスよく育っているか学ぶことができます。赤ちゃんとのスキンシップの場でもあります。

対象: 生後 0～2 カ月の赤ちゃんとお母さん(当院でご出産された方)

※産後にお渡しする「産後のしおり」にも QR コードを掲載させて頂いております。

講師: 看護師

動画をご覧になりながら、赤ちゃんのご機嫌の良い時に少しずつ行ってみましよう。