

わんやの教室

※全て予約制です。

診察時間内に予約の電話をお願いします。

教室名	内容	対象者	日時	持ち物	備考
マタニティ体操教室	<ul style="list-style-type: none"> お産に向けた身体づくり 	妊娠24週～お産まで	第2、第4火曜日 14:00～15:30	<ul style="list-style-type: none"> マタニティエクササイズ^{の無料券} (青いチケット) バスタオル ママの飲み物 (必ずお持ち下さい) 	薄着でお越しください。 スカート・ストッキングは不可。 院内にて着替え可。
ファミリー教室	<ul style="list-style-type: none"> お産のお話 産後のサポート 	妊娠35週～お産まで 妊婦の夫 (パートナー)	第1、第3土曜日 14:00～15:00	<ul style="list-style-type: none"> テキストブック 筆記用具 飲み物 (必要時) 	夫 (パートナー) の参加可能です。お子さんや他のご家族は参加不可です。
助産師とママの ホットタイム& ベビーマッサージ	<ul style="list-style-type: none"> 育児相談 他のママたちとの交流 赤ちゃんとのスキンシップ 	1ヵ月健診後 ～生後3ヵ月まで	第1、第3月曜日 ①10:00～11:30 ②14:00～15:30	<ul style="list-style-type: none"> ベビーマッサージ^{の無料券} (オレンジ色のチケット) バスタオル おむつ、おしりふき 赤ちゃんの着替え 授乳に必要なもの (ミルク等) 普段赤ちゃんのスキンケアに使用しているローションやオイル等 ママの飲み物 (必ずお持ち下さい) 	赤ちゃんの予防接種後48時間 はご遠慮ください。 
助産師とママの リフレッシュタイム &産後体操	<ul style="list-style-type: none"> 育児に必要な身体づくり 産後の体型戻し 日常動作の工夫 赤ちゃんとのスキンシップ 	3ヵ月健診後 ～1歳の誕生日まで	第2、第4火曜日 10:00～11:30	<ul style="list-style-type: none"> おやこビクス^{の無料券} (紫色のチケット) バスタオル おむつ、おしりふき 赤ちゃんの着替え 授乳に必要なもの (ミルク等) ママの飲み物 (必ずお持ち下さい) 	薄着でお越しください。 スカート・ストッキングは不可。 院内にて着替え可。 赤ちゃんの予防接種後48時間 はご遠慮ください。

※必ず母子手帳を持参ください。また、院内ではマスクの着用にご協力ください。

※上のお子さんや他のご家族は参加不可です。

※無料のチケットはテキストブック内にあります。2回目以降の参加の方は予約時に申し出てください。

※祝日等のときは別日になることがあります。予約時にご確認ください。

わんや産婦人科医院
0229-21-0303

