　　　　　　　渡辺産婦人科小児科　各種教室のご案内

**ペアレンツクラス**

妊婦さまのご不安、疑問解消につながるように、直接参加型とオンライン参加型の

両方を開催します。

ぜひご参加いただき、妊娠・分娩・赤ちゃんとの生活のイメージを一緒につくって

いきませんか。

**開催日時毎月毎週土曜日** ※オンライン参加　一律500円、スタジオ参加　500円/人

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 日　時 | 内　　容 | 形　式 | 参加人数 |
| **第1週・1部**13：3014：30 | マタニティ（妊娠初期から20週くらいまで）☆快適な妊娠生活をめざして | オンライン | 人数制限　　　　　　　ありません |
| **第1週・2部**15：0016：00 | バース・ファミリー（妊娠28週頃から）☆出産・産後のイメージづくりを | オンラインパートナー | 人数制限ありません |
| **第2・3・4週**13：3015：30 | バース・ファミリー（妊娠28週頃から）☆出産・産後のイメージづくりを | スタジオ参加型パートナー | ペア含め16名まで |

※第1週・2部、第2～4週のバース・ファミリーは同内容となります。

※マタニティはオンラインのみ開催となります。

※スタジオ参加型は妊婦さまおひとりでもご参加可能です。
※**ペアレンツクラスへは動画配信をご覧になられてからご参加ください。**

　動画配信を視聴するにはID（ユーザー名）とパスワードが必要となります。

**ID（ユーザー名）　：watanabe　パスワード　：pass1935**

【視聴方法】当院HPの両親学級の動画配信よりご視聴いただけます。

ペアレンツクラス　について、詳しくは当院ホームページをご覧ください。

**ご予約をお取りになる前に、予約サイト上で**

**メールアドレスの登録をお願いいたします。**



R7.4.8

予約サイト

スケジュール

渡辺産婦人科小児科

ホームページ

C9 maternity programは、当院産科医が監修したエクササイズプログラムです。

産前産後をより快適に過ごすために、妊娠によって変化する身体を支え、分娩に向けての柔軟性を養うトレーニングを行いましょう。

対象：妊娠14週以降 ～ お産を迎える頃まで

これまでの経過に異常のない妊婦様

スケジュール：火曜日10時から

ご予約は当院WEB予約サイトから、当日朝９時まで承ります。

ご料金：初回体験無料

２回目以降チケットをご購入いただきます（5回10000円）

　　　　小児科または産婦人科外来受付でご購入ください。

C9 maternity programについて、詳しくは当院ホームページをご覧ください。

妊娠中も適度な運動を継続しましょう！

健やかなマタニティライフをサポートします。