

安産教室

(マタニティセルフケア教室にようこそ)

妊娠中の体の変化に東洋医学の思想をもとにセルフコントロール
できるようになるためのクラスです

- ・痛みを軽減した出産がしたい
- ・妊娠を機に生活習慣をかえたい
- ・自分らしい楽しい出産がしたい
- ・産後の生活を楽にすごしたい
- ・さかごを予防したい



*** 希望者には自宅で出来るお灸の体験もあります ***

開催日：毎月 第1. 3金曜日 10時30分～12時30分

参加者： 第1金曜日（妊娠20週以降） ★早めの週数参加をお勧めします

第3金曜日（妊娠34週以降出産まで）

場所：マタニティセンター新館2階 マザークラスルーム

費用：初回5000円 2回目以降は何回参加しても無料

予約方法：マタニティセンター外来窓口

*** ご不明な点はマタニティセンター外来窓口までお問い合わせください ***