



オンラインで！両親学級・おっぱい勉強会・ヨガクラス

開催します！

パパとママになる準備は出来ていますか？母乳の事で困っていませんか？  
困っている事、不安に思っている事を相談してください

こんな時だからこそ 助産師さんから正しい情報を

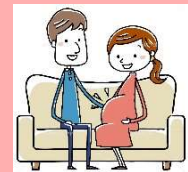
当院に通院中でない方もご参加いただけます。是非ご友人等お誘いあわせの上ご参加ください♪

## 両親学級(定員5名)

パートナーにも知っておいてもらいたい

1.育児用品の準備 2.お産 3.産後の心と体の変化

について助産師がお話します



対象：20週～産まれる前までのカップル

## おっぱい・産後の相談会(定員5名)

おっぱいってどうしたらいいの？どんなケアがあるの？足りてない？もっと出るようにならないかな？もっと、おっぱいってについて勉強してみませんか？ 授乳や産後の困っている事にお答えします。

対象：おっぱいについて勉強したい方 妊娠中でも参加OK

## 女性のためのヨガクラス(定員5名)



「心と身体を健やかに」

ホルモンバランスを整え、体力づくりをしていきませんか？

対象：12週～産後のママと妊活中の女性