



まつぼっくりクラス



毎月10日翌月発表となります。

クラス名	内容	対象者	担当	時間(分)	料金	
産前	松田母子クリニックご案内会	院長、師長より当院の理念や看護ケアのご案内 分娩室やお部屋、ラウンジなどを見学		助産師	120	無料
	妊娠前期 (心とからだづくり)	妊娠中の過ごし方、からだの変化とマイナートラブル 入院中のお母さんと赤ちゃんとの交流 *要「母子保健テキスト」	妊婦さんとご家族	助産師	120	
	妊娠中期 (お産とパースプラン)	お産の経過・陣痛中の過ごし方の実際 自分らしいパースプラン		助産師	120	
	妊娠後期 (おっぱいと赤ちゃん)	産後のからだ 母乳の利点、授乳の仕方・赤ちゃんのいる生活のイメージ作り		助産師	120	
	出産直前 (一緒に産みましょう)	お産の心構え 同じ頃に産む仲間たちや助産師との交流	妊娠34週を過ぎた 妊婦さん	助産師	120	
	経腹出産 (帝王切開)	帝王切開前後の体調管理 手術室やお部屋の見学・手術後の授乳の練習など	帝王切開予定の方 ご家族も参加可能	助産師	120	
	※マタニティ ボールヨガ	バランスボールを使ったストレッチ、有酸素運動 マタニティヨガと呼吸法・肩こり腰痛予防のストレッチ	安定期16週以降 ヨガ健診を受けた 妊婦さん (お子様NG)	大塚	90	
※マタニティ ピラティス	お腹の赤ちゃんと自分の姿勢を支える筋力トレーニング お産に生かす呼吸法や体位、骨盤の動きの習得	岡田		90		
※受講するには医師から「許可書」が必要です。その上で受講前2週間以内に外来で「ヨガ健診」を受けてください。						
産後	まつこの マッサージ	看護師による手遊びやベビーマッサージ 赤ちゃんとお母さんが癒される時間(オイル・おやつ付き)		看護師	90	2500円
	おやこで音あそび 講師：高谷奈穂(音楽療法士)	ピアノに合わせて季節の歌を聴いて歌って動くクラス 赤ちゃんも簡単に音が鳴る楽器と一緒に音あそび	生後2ヶ月～ 1歳くらいまで 赤ちゃんとお母さん (他院出産の方も 受講可)	高谷	90	1500円
	産後 ピラティス	産後ゆるんだ骨盤をケア、骨盤底筋のトレーニング 体のバランスを整え、引き締まった体づくり		岡田	90	
	産後ボール ストレッチ (1歳まで&1歳以上)	赤ちゃんを抱っこしてバランスボールの有酸素運動 後半はマットを使った体幹トレーニングとストレッチ		大塚 田口	90	
	親子体操 (1歳まで&1歳以上)	親子でふれあいながら赤ちゃんの発育、発達を促す体操 お母さんの骨盤ケアと育児に必要なボディメイク	親子一組セット (他院出産の方も 受講可)	岡田	90	
	※まつぼっくりの会	当院で同じ月に産出したお母さんの同窓会 3ヶ月・6ヶ月・12ヶ月で開催	松田母子クリニック で産出した母子	助産師	90	無料
※「松田母子クリニックでご出産した方」が対象です。						
産前産後どちらでも	孫育て応援 クラス	赤ちゃんの沐浴指導 言われて嬉しい言葉・言われたくない言葉 子どもの心と脳の発達に必要なことは何か	産前・産後 妊婦とご家族	助産師	120	無料
	まつこの広場	お母さんのお話する場所 まつぼっくりの会の続きをどうぞ	妊娠、子育て中 のお母さんと赤ちゃん	大塚	90	
	さくらんぼの会	双子のお母さんの会・双子を妊娠中のお母さんの悩み相談 さまざまな子育て世代の双子ちゃんのお母さんと交流	双子妊娠中の方 双子のお母さん	木村	90	
	お母さん歯科医のお話 講師：市川祥子(歯科医)	「きれいな歯並び」「我が子を虫歯から守る」の2講座を月1で開催 スライドを使った講座・歯ブラシの見本、おすすめ離乳食レシピなど	妊娠、子育て中 のお母さんと赤ちゃん	市川	90	
	パパニティクラス 講師：(株)アイナロハ 渡辺大地	夫婦の作戦会議・夫婦の思いをシェアリング 協力して出産に臨む	妊娠前後ご夫婦 1～5歳児同伴不可	渡辺	120	

母親学級は床に直接座る座談スタイルで行いますので動きやすいパンツスタイルでご参加ください

*9月よりパパニティクラスが無料になります！