



まつぱっくりクラス

オンライン予約
をご利用ください
QRコード

スケジュールは毎月1日に翌月発表となります。

YouTubeでエクササイズ動画配信もしています
ぜひご利用ください



| クラス名 | 内容 | 対象者 | 他院出産 | 注意事項 | 担当 | 時間 | 料金 |
|---|---|---|------|----------------|------------|-----|--------------|
| ご案内会 | 院長、看護師長より当院の『理念』や『看護ケア』のご案内。 分娩室やお部屋、ラウンジなどをご紹介します。 | | ○ | - | 院長 看護師長 | 90分 | 無料 |
| 学級入門 | まだ母親学級を受けたことがない方におすすめ！ 妊娠中からお産後まで、大切なことをぎゅぎゅっと詰め込んだ内容です。 | 妊婦さん (ご家族も参加可) | ○ | - | 助産師 | 90分 | |
| お産の準備 | お産の経過や陣痛中の過ごし方を、実際に当院でお産した方のDVDを 見ながら学びます。自分らしいバースプランも考えてみましょう。 | | ○ | - | 助産師 | 90分 | |
| 授乳と育児 | 産後の体や心の変化と、赤ちゃんのいる生活について学びます。母乳の利点 についてもお話しし、赤ちゃんのお人形で授乳の方法を練習できます。 | | ○ | - | 助産師 | 90分 | |
| 出産直前 (一緒に産みましょう) | 同じ頃にお産をする仲間や、助産師と交流します。 今抱えている不安や、お産に向けての意気込みを語り、お産に向けての心の 準備をしましょう。 | 妊婦さんのみ | × | - | 助産師 | 90分 | |
| 無痛分娩 | 無痛分娩の基礎知識、安産に導く工夫、家族の役割などを学びます。 無痛分娩に向けたところとからだの準備をしましょう。 安産に向けた呼吸法や運動も行います。 | 妊婦さん (ご家族も参加可) 未就学児の参加不可 | ○ | - | 助産師 | 90分 | |
| 経腹出産 (帝王切開) | 当院の帝王切開の方の写真をしながら、実際の体調管理や受けられるケアを 知り、バースプランや入院中の生活に役立てましょう。 | 帝王切開予定の 妊婦さん (ご家族も参加可) | ○ | - | 助産師 | 90分 | |
| 孫育て | 妊婦さんや産後のお母さんのサポーターとなる家族のクラスです。 産後のお母さんへの声のかけ方、子どもの心と脳の発達に必要なことは何か などを学びます。沐浴指導(動画視聴)もあります。 | 妊婦さんや 産後のお母さん とご家族 | ○ | - | 助産師 | 90分 | |
| ゆったり マタニティストレッチ | コリや冷えを改善し整えるストレッチやリラクゼーションしながら赤ちゃんに向き 合うことができるクラス。 運動が苦手な方もお気軽にご参加ください。 | 16週以降の 妊婦さんのみ | △ | - | 大塚 岡田 | 90分 | ¥1,500 |
| 「ヨガ健診」「許可書」は不要です。 | | | | | | | |
| 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や、有酸素運動をおこないます。 肩こり腰痛予防のストレッチですっきりしましょう。 | 16週以降の 妊婦さんのみ | △ | あり | 大塚 | 90分 | |
| 医師の「許可書」が必要です。受講前2週間以内に外来で『ヨガ健診』を受けてください。 | | | | | | | |
| 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をおこないます。 骨盤の柔軟性を高めましょう。 | 16週以降の 妊婦さんのみ | △ | あり | 岡田 | 90分 | ¥2,500 |
| 医師の「許可書」が必要です。受講前2週間以内に外来で『ヨガ健診』を受けてください。 | | | | | | | |
| ベビーマッサージ | 手遊びやベビーマッサージでお母さんも赤ちゃんも癒される時間です。赤 ちゃんの成長・発達を促す関わりも学べます。(おやつ・ホホパオイル付き) はじめてクラスあり：初めての方向けにゆっくりすすめていきます(受講は1回限り) | 生後2ヶ月～ 歩けるようになる までの赤ちゃんと お母さん | ○ | - | 助産師 看護師 | 90分 | |
| ボールストレッチ | 赤ちゃんを抱っこしてバランスボールの有酸素運動をします。 後半はマットを使った体幹トレーニングとストレッチです。 はじめてクラスあり：初めての方向けにゆっくりすすめていきます(受講は1回限り) | 生後2ヶ月～ 1歳くらいまでの 赤ちゃんとお 母さん | ○ | - | 大塚 | 90分 | ¥2,000 |
| 親子ピラティス | 親子でふれあいながら赤ちゃんの発育を促す体操をしましょう。 お母さんの骨盤ケアと育児に必要なボディメイクも学びます。 はじめてクラスあり：初めての方向けにゆっくりすすめていきます(受講は1回限り) | | ○ | - | 岡田 | 90分 | |
| おやこで音楽遊び 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です。 赤ちゃんも簡単に音が鳴る楽器と一緒に音楽遊びしましょう♪ | | ○ | - | 高谷 | 90分 | ¥2,000 |
| はじめよう赤ちゃんごはん | 一般的な離乳食の流れと、栄養士がおすすめする「補完食」についてお話し します。スタート前の生後4～5か月頃の参加がおすすめです。 | 産後6ヶ月くらい までのお母さんと 妊婦さん | ○ | オンライン 配信クラス | 栄養士 | 90分 | 無料 |
| お母さん歯科医のお話 講師：永井祥子(歯科医) | 「きれいな歯並び」「我が子が虫歯から守る」の2講座です。 はじめての歯医者さん体験ができます。 歯科医おすすめの歯ブラシなどお土産付きです。 はじめてクラスあり：初めての方向けにゆっくりすすめていきます(受講は1回限り) | 生後2ヶ月～ 1歳くらいまでの 赤ちゃんとお 母さん 妊婦さん見学OK | ○ | - | 永井 | 90分 | ¥2,500 ¥0 |
| まつぱっくりの会 | 当院で同じ月に出産したお母さんの同窓会です。生後3ヶ月、6か月、12ヶ月 で開催しています。助産師、看護師も参加します。 | お母さんと 赤ちゃん | × | あり | 大塚 岡田 | 90分 | 無料 |
| 『松田母子クリニックで出産された方』がご参加いただけるクラスです | | | | | | | |