



# まつぱっくりクラス

YouTubeでエクササイズ動画配信もしています  
ぜひご活用ください



オンライン予約  
をご利用ください  
お申し込みください

スケジュールは毎月1日に翌月発表となります。

| クラス名                                   | 内容                                                                                           | 対象者                                  | 他院出席 | 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。<br>分娩室やお部屋、ラウンジなどをご紹介します。                                       | 妊婦さん<br>(ご家族も参加可)                    | ○    | —                    | 院長<br>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！<br>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。                                  |                                      | ○    | —                    | 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。自分らしいパ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話し、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<br>(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。<br>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。<br>無痛分娩に向けたところから準備をしましょう。<br>安産に向けた呼吸法や運動も行います。              | 妊婦さん<br>(ご家族も参加可)<br>未就学児の参加不可       | ○    | —                    | 助産師        | 90分 |        |
| 両親学級<br>「たよる千カラ」                       | 妊娠・出産を安心してむかえるために、「受援力」を高めるヒントを学ぶ両親学級です。当院出産の方の生の声をお届けしたり、家事分担のワークをふたりで実施します。                | 妊婦さんと<br>妊婦パートナー                     | ○    | —                    | 助産師        | 90分 | 無料     |
| 両親学級<br>「はぐくむ時間」                       | 赤ちゃんとの毎日を「楽しむ育児」へ。産後クライシスを乗り越えるヒントを、ふたりで学びましょう。赤ちゃんのお世話の体験もあります。<br>(お人形使用)                  |                                      | ○    | —                    | 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。<br>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<br>産後のお母さん<br>とそのご家族           | ○    | —                    | 助産師        | 90分 | 無料     |
| 助産師と繋げる<br>からだケア<br>講師：櫻井有美(助産師)       | 助産師サポートのもと、呼吸・姿勢・骨盤のバランスを整えるストレッチのクラスです。                                                     | 妊婦16～29週まで<br>妊婦30週～お産まで<br>2つのクラスあり | ○    | マタニティ<br>クラス健診<br>必要 | 櫻井         | 90分 | ¥2,000 |
| 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。<br>赤ちゃんの成長・発達を促す関わりも学べます。(おやつ・ホホバオイル付き)                     | 生後2ヶ月～<br>歩けるようになる<br>までの赤ちゃんとお母さん   | ○    | —                    | 助産師<br>看護師 | 90分 | ¥2,500 |
| おやこで音楽遊び<br>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。<br>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♪                                  | 生後2ヶ月～<br>1歳くらいまでの<br>赤ちゃんとお母さん      | ○    | —                    | 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<br>までのお母さんと<br>妊婦さん         | ○    | オンライン<br>配信クラス       | 栄養士        | 90分 | 無料     |
| お母さん歯科医のお話<br>講師：永井梓子(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。<br>はじめての歯医者さん体験ができます。<br>歯科医おすすめの歯ブラシなどお土産付きです。                 | 生後2ヶ月～<br>1歳くらいまでの<br>赤ちゃんとお母さん      | ○    | —                    | 永井         | 90分 | ¥2,500 |
| 理学療法士と始める<br>産後の骨盤ケア<br>講師：江副真実(理学療法士) | 産後の骨盤ケアエクササイズに加え、骨盤メンテナンスのお話、楽な抱っこのポイント、抱っこ紐の調整を行います。                                        | 生後1ヶ月～<br>1歳くらいまでの<br>赤ちゃんとお母さん      | ○    | 妊娠中の方<br>不可          | 江副         | 90分 | ¥2,000 |
| 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<br>赤ちゃん                        | ×    | あり                   | 助産師<br>看護師 | 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