

11月行事のご案内

◆インフルエンザ予防接種◆

高校生以上を対象にインフルエンザの予防接種を開始しております。
とくに妊婦さんは重症化の報告もあり、積極的に受けただくようにお勧めしております。
ご希望がございましたらスタッフにお申し出くださいませ。

◆母親学級◆ 費用:無料 場所:DearRose 時間:14:30~16:30 要予約

第1課	2日(土)	・ 5日(火)	妊娠中に気をつけること・栄養指導
第2課	9日(土)	・ 12日(火)	母乳栄養、久野先生のマタニティヨガのススメ
第3課	16日(土)	・ 19日(火)	出産準備、分娩経過
第4課	26日(火)	・ 30日(土)	出産後の育児や沐浴などについて

- ★ピンクのテキスト・筆記用具・母子手帳を持って、お越し下さい。
- ★第2課は動きやすい服装で参加してください。
妊婦体操・乳房マッサージの練習があります。
- ★12日(火)は久野先生のヨガがあります。

◆助産師外来◆ 費用:無料 場所:院内 要予約

5日(火)・12日(火)・19日(火)・26日(火)
出産への不安やお悩みなど、お気軽にご相談下さいませ。

◆乳房外来◆ 費用:2000円 要予約(緊急時は、お電話ください。)

毎週火曜日の助産師外来で行っております。
★緊急の症状がある場合はお電話下さい。

◆助産師によるマタニティヨガ◆ 費用:500円 場所:DearRose 要予約

18(月)13:00~
安産にむけてみんなでがんばりましょう!
★動きやすい服装でご参加下さい。

◆ベビーマッサージ◆ 場所:DearRose 時間:13:30~15:00 要予約

11日(月)・25日(月) 対象:2ヶ月~はいはい前
費用:無料(初回の方はオイル代別途1500円)
★持ち物や服装、参加できない場合などの注意事項はホームページ・ポスターを
みていただくかスタッフにお問い合わせくださいませ。

◆マタニティウォーキング(久野真平講師)◆

12日(火)16:00~17:15 費用:無料 場所:病院4F 要予約
アフター&マタニティウォーキング
妊婦さん・出産後の方、皆さん一緒に楽しみましょう。
★動きやすい服装・ふだん履きなれた靴でご参加下さい。
★ぜひ、ご家族一緒にご参加ください。

◆個別栄養指導◆ 費用:無料 場所:院内 要予約

月曜日・火曜日・水曜日・木曜日 9:00~1人1時間ずつ
★診察とは別に予約が必要です。
★予約のお時間に栄養士がお待ちしておりますので、時間までにお越し下さい。