

ひよこ館 院内教室一覧表

産前クラス 全部受けて安産を目指しましょう★

※全項目予約制 (アロマセラピーは予約不要です)

アロマセラピー

時期 … いつでもOK

日程 … 毎週火曜日
10:30~13:00

場所 … 本館外来待合室内

料金 … 無料



料理教室

時期 … 妊娠3ヶ月以降

日程 … 毎月第2日曜日
10:00~12:00

場所 … 西館4階
多目的ホール

料金 … 1,500円

定員 … 8名

マザークラス

時期 … 妊娠3、4ヶ月頃~

日程 … 毎月第1・2・3土曜日
13:00~15:00

場所 … 新館3階
多目的ホール

料金 … 無料



栄養教室(試食会)

時期 … 妊娠4ヶ月頃~
つわりが治まり次第OK

日程 … 毎月第1木曜日
13:00~15:00

場所 … 本館3階
レストラン

料金 … 1,500円

定員 … 7名



マタニティヨガ

医師の許可が必要

時期 … 妊娠5ヶ月頃~

日程 … 毎週火曜日
13:30~14:30

場所 … 西館4階
多目的ホール

料金 … 無料



マタニティストレッチ

医師の許可が必要

時期 … 妊娠5ヶ月頃~

日程 … 毎週月・金曜日
13:30~14:30

場所 … 西館4階
多目的ホール

料金 … 無料



アロマセラピー フットトリートメント

妊娠経過が順調な方に限る

時期 … 妊娠後期の方

日程 … 毎週木曜日
13:30~16:00

場所 … 本館外来待合室内

料金 … 500円

※1回15分ほどの施術

