

# プレママクラスが始まります

入院のタイミング、お産の流れや呼吸法など  
助産師と安産に向けての話を聞いてみませんか？  
クラスの最後には病棟見学を予定しています。

プレママクラス 〈後期〉

毎月第4土曜日

10:00~11:45

対象：妊娠32週以降の方（10名程度）

（パートナーとの参加可能です。）

持ち物：母子健康手帳、筆記用具

**\*予約が必要です。** 詳細は外来看護師、または助産師にお声かけ下さい。

