



2025年度 マザークラスのご案内



妊娠おめでとうございます。当院で出産される妊婦の方を対象に、安心して妊娠生活を送り出産を迎えるための準備と出産するみなさまの出会いの場となるようにマザークラス（MC）を開催しております。お一人での参加に不安がある方は、育児に協力していただけるご家族（お二人程度まで）も一緒に参加いただけます。

MC③は、お産の入院に関してお伝えしたいことがありますのでみなさまに必ず受講していただいております。感染拡大に不安がある方やお住まいが遠方であったり多忙であるため来院が厳しい方にはオンラインで月1回開催しておりますのでそちらにご参加ください。ただし、初めてのお産の方は会場での参加をおすすめしています。

みなさまのご参加をお待ちしております。



テーマ	日時	開催予定日	内容
MC①妊娠編 ～私の妊娠～	偶数月 第1火曜日 13:30～15:00	4/1 6/3 8/5 10/7 12/2 2/3	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 妊娠中の身体の変化と日常生活のポイント ◆ 妊娠～産後までの身体づくり ※動きやすい服装で参加して下さい
MC②母乳・育児編 ～私の育児～	奇数月 第1火曜日 13:30～15:00	5/13 7/1 9/2 11/4 1/6 3/3	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 母乳について ◆ 育児について 
MC③分娩編 ～私のお産～ ★帝王切開の方は個別指導を予定	毎月 第2or3火曜日 13:30～15:00	4/15 5/20 6/10 7/15 8/12 9/16 10/14 11/11 12/16 1/13 2/10 3/10	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 入院の準備 ◆ お産の仕組みと呼吸法 ◆ 分娩進行と入院のタイミング ◆ 出産の身体づくり
MC③分娩編 ～私のお産～ ※オンラインMC	毎月 第4or5火曜日 13:30～14:30	4/22 5/27 6/24 7/29 8/26 9/30 10/28 11/25 12/23 1/27 2/24 3/24	インターネット回線・カメラ機能のある、スマートフォンor iPad or パソコンをご準備ください 事前にアプリ『ZOOM Cloud Meetings』のダウンロードをお願いします ※内容は上記のMC③とほぼ同じです
MC④ パパマクラス ～私たちの未来図～	毎月 第3日曜日 13:30～15:00	4/20 5/18 6/15 7/20 8/17 9/21 10/19 11/16 12/21 1/18 2/15 3/15	<ul style="list-style-type: none"> ◆ 産後の心身の変化 ◆ 夫婦での育児 ◆ 沐浴の方法 ◆ ステムセルの説明 (https://www.stemcell.co.jp/) ※必ず夫婦でご出席ください 

※祝日等で開催日が変更になることがあります 定員に達したら締め切りますので早めにお申込み下さい



★用意するもの★

- ◆テキスト「わたしの未来図」 右記QRコードからダウンロードして下さい
※申し込み後にメールでも送信いたします
- ◆母子健康手帳 ◆筆記用具 ◆飲料水 ◆バスタオルまたは座布団



★申し込み方法★

- ◆下記の電話番号からお申し込みください。詳細（メールアドレス等）を説明いたします。
古賀総合病院 TEL 0985-39-8888
- ◆申し込み締め切り
MC①～③：開催日前の金曜日まで
MC④：開催1週間前の日曜日まで
- ◆複数のMCを申し込まれる場合は、1MCにつき1メールで送信してください。
- ◆約1週間以内に詳細についてメールいたします。
開催日の前日までに連絡が無い場合は、上記の電話番号までお知らせください。



- ◆開催場所：社会医療法人同心会 フィオーレKOGA 1階「第2スタジオ」
宮崎市高千穂通2丁目7番14号
<https://www.koga-ekimae.com/>
会場「第2スタジオ」は正面入り口より直進し、突き当たり右方向にございます。
駐車場は隣接しております「フィオーレ古賀駐車場（第1駐車場）」をご利用ください。
割引サービスがありますので、会場まで駐車券をお持ちください。
※第2駐車場は割引サービスを受けられませんのでご注意ください。

- ◆開催時間：13:30～15:00



★問い合わせ先★

社会医療法人同心会 古賀総合病院 産婦人科 TEL 0985-39-8888