

# 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）

## 前期マザークラス

(初産婦対象)

時期 … 妊娠 3～4 ヶ月頃  
日程 … 毎月第 1 土曜日  
13:00～15:00  
場所 … 新館 3 階  
多目的ホール  
料金 … 無料



## 後期マザークラス

時期 … 妊娠 8 ヶ月頃  
日程 … 毎月第 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



## 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



## 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

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



## 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

