令和　8 年 10 月 30 日



母親教室・ヨガ教室開催のお知らせ

下記の日程、内容で開催しますので、受講できるようにお申込みください。
申し込み方法等は、4 ページ目をご覧ください。

令和 8 年 11 月　開催日程

教室名	内容	対象者	開催日	時間	申込期間 （最終日は 9 時受付終了）
お産に向けた マタニティ ライフ	妊娠中の経過・生活 妊娠中の異常症状 お産に向けた身体づくり バースプラン	16～23 週 の妊婦	11/10（火）	①ｵﾝﾗｲﾝ 13：00～ 14：00 ②対面 15：00～ 16：00 **教室終了後に病棟見学があります**	10/27（火）～ 11/9（月）
お産の話	お産の経過 入院のタイミング 入院準備 バースプラン	28 週以降 の妊婦	11/5（木）		10/22（木）～ 11/4（水）
			11/19（木）		11/5（木）～ 11/18（水）
母乳と育児	妊娠後期の生活 母乳育児について 育児手技 バースプラン	28 週以降 の妊婦	11/12（木）		10/29（木）～ 11/11（水）
帝王切開の話	帝王切開の流れ バースプラン	28 週以降 の妊婦	11/17（火）	①13：00～ 14：00 ②15：00～ 16：00 **※ｵﾝﾗｲﾝのみ**	11/4（水）～ 11/16（月）
マタニティ ヨガ	マタニティヨガ フリートーキング	20 週以降 の妊婦	11/3（火）	対面 14：00～ 15:30	10/20（火）～11/2（月）
			11/24（火）		11/10（火）～11/20（金）

令和 8 年 12 月　開催日程

教室名	内容	対象者	開催日	時間	申込期間 （最終日は 9 時受付終了）
お産に向けた マタニティ ライフ	妊娠中の経過・生活 妊娠中の異常症状 お産に向けた身体づくり バースプラン	16～23 週 の妊婦	12/1（火）	①ｵﾝﾗｲﾝ 13：00～ 14：00 ②対面 15：00～ 16：00 **教室終了後に病棟見学があります**	11/17（火）～ 11/30（月）
お産の話	お産の経過 入院のタイミング 入院準備 バースプラン	28 週以降 の妊婦	12/3（木）		11/19（木）～ 12/2（水）
			12/17（木）		12/3（木）～ 12/16（水）
母乳と育児	妊娠後期の生活 母乳育児について 育児手技 バースプラン	28 週以降 の妊婦	12/10（木）		11/26（木）～ 12/9（水）
帝王切開の話	帝王切開の流れ バースプラン	28 週以降 の妊婦	12/8（火）	①13：00～ 14：00 ②15：00～ 16：00 **※ｵﾝﾗｲﾝのみ**	11/24（火）～ 12/7（月）
マタニティ ヨガ	マタニティヨガ フリートーキング	20 週以降 の妊婦	12/15（火）	対面 14：00～ 15:30	12/1（火）～12/14（月）
			12/22（火）		12/8（火）～12/21（月）

令和９年１月　開催日程

教室名	内容	対象者	開催日	時間	申込期間 （最終日は９時受付終了）
お産に向けた マタニティ ライフ	妊娠中の経過・生活 妊娠中の異常症状 お産に向けた身体づくり バースプラン	16～23 週 の妊婦	1/5（火）	①ｵﾝﾗｲﾝ 13：00～ 14：00 ②対面 15：00～ 16：00 **教室終了後に病棟見学があります**	12/22(火)～ 1/4(月)
お産の話	お産の経過 入院のタイミング 入院準備 バースプラン	28 週以降 の妊婦	1/7（木）		12/24(木)～ 1/6(水)
			1/21（木）		1/7(木)～ 1/20(水)
母乳と育児	妊娠後期の生活 母乳育児について 育児手技 バースプラン	28 週以降 の妊婦	1/14（木）		1/4(月)～ 1/13(水)
帝王切開の話	帝王切開の流れ バースプラン	28 週以降 の妊婦	1/12（火）	①13：00～ 14：00 ②15：00～ 16：00 **※ｵﾝﾗｲﾝのみ**	12/29(火)～ 1/8(金)
マタニティ ヨガ	マタニティヨガ フリートーキング	20 週以降 の妊婦	1/19（火）	対面 14：00～ 15:30	1/5(火)～1/18(月)
			1/26（火）		1/12(火)～1/25(月)

＜対面の母親教室・マタニティヨガ教室に参加される方へ＞

- **来院前に、ご自身の体温を測定してからお越しください。**
- **以下の場合は、対面での教室の参加を見合わせてください。**

体温が 37.5℃以上・咳・鼻水・吐き気・頭痛・咽頭痛・下痢などの症状がある
10 日以内に発熱があった・10 日以内に新型コロナウイルス感染症と診断された
7 日以内に同居者が新型コロナウイルス感染症と診断された
7 日以内にﾏｽｸなしで 1m 以内 15 分以上一緒だった人が新型コロナウイルス感染症と診断された
3 日以内にｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞ発症者と 1 時間以上一緒だった・7 日以外にｲﾝﾌﾙｴﾝｻﾞにかかった

★申込み方法　オンライン・対面母親教室、ヨガ教室、すべてメールでの申し込みになります

1. 専用メールアドレス（**online-mc1@nagoya-1st.jrc.or.jp**）に、以下の内容を記載して送信してください。

> 件名：**「教室受講申し込み」**
> 本文：**氏名・診察券番号・出産予定日・希望教室名・希望日・希望時刻**
> **オンライン母親教室・対面母親教室・ヨガ教室のいずれかの希望を記載してください。**

2. 申込み締め切り日の 9 時までメールを受け付けております。
3. 申込み期間中にメールが届いた方から順に、予約確定のメールを送ります。
   オンライン母親教室受講の方には ZOOM の URL・ID・パスワードをメールにて送信いたします。
4. 予約の確定は翌営業日にメールでお知らせします。申込み締め切り日の 18 時までに当院から予約の確定に関するメールの返信がない場合は、残念ながらすでに定員に達してしまい希望日にはご参加いただけないとご理解ください。その場合は別の希望日をご調整いただき、あらためて締め切り日までにメールにてお申込みください。
5. 1 回の申込みメールに対し、1 教室の申込みです。但し、同日の別時間の申込みは可能です。
6. オンライン受講の方は、開催日迄に ZOOM が使用できる環境を整えてください（カメラ・マイク・Wi-Fi 等）。

★受付人数

オンライン母親教室は毎回 10 名までです。
対面母親教室は毎回 14 名までです。
いずれも先着順です。受講は当院で分娩予約をしている方に限ります。
状況によりますが、対面教室の最後には病棟見学もできるので、受講の際スタッフまでお声かけ下さい。

★受講費用

受講には 1 回 1100 円（税込み）の費用が発生します。
対面は当日支払い、オンラインは次回受診時に支払いになります。

★注意事項

申込みまでに、同意書（オンライン母親教室に関しての説明・申込書兼同意書）の確認が必須となります。里帰り予定の方や、外来で同意書を提出していない方は、申込みメールに説明同意書の本文を加え 3 枚とも添付してください。同意書は妊婦健診受診時にお渡しします。
なお、対面教室受講の方、ヨガ教室受講の方も同意書の確認が必要になります。予約時に、オンラインで個人情報を取り扱うためです。ご了承ください。

各種教室に関するお問い合わせは下記へお願い致します。
なお、教室実施中は対応できませんので、教室終了後にお問い合わせください。

日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院　バースセンタースタッフステーション
TEL 052－481－5111（代表）　受付時間　平日 14：00－17：00