

10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4 離乳食	5	6	7 戌
8	9 スポーツの日	10	11 マタニティヨガ	12	13	14 産後ヨガ 安産学級1
15	16	17	18 食生活と母乳のお話	19 戌	20 安産学級2	21
22	23	24	25 マタニティヨガ	26	27 産後ヨガ 安産学級3	28
29	30	31 戌				

11月

日	月	火	水	木	金	土
			1 離乳食	2	3 文化の日	4
5	6	7	8 マタニティヨガ	9	10 産後ヨガ 安産学級1	11
12 戌	13	14	15 食生活と母乳のお話	16	17 安産学級2	18
19	20	21	22 マタニティヨガ	23 勤労感謝の日	24 産後ヨガ 安産学級3	25
26	27	28	29	30		

12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 戌 離乳食	7	8 産後ヨガ 安産学級1	9
10	11	12	13 マタニティヨガ	14	15 安産学級2	16
17	18 戌	19	20 食生活と母乳のお話	21	22 産後ヨガ 安産学級3	23
24	25	26	27 マタニティヨガ	28	29	30 戌
31						

学級	時間	費用	持ち物
安産学級1 12~23週頃	各回とも 午後 1時間程度を 予定しております 詳細は 予約サイトにて ご確認ください	無料 託児 無料	すこやか 母子手帳
安産学級2 24~36週頃			
安産学級2 24~36週頃			

1月 (2024)

日	月	火	水	木	金	土
	1 元日	2	3	4	5	6
7	8 成人の日	9	10 マタニティヨガ	11 戌 離乳食	12 産後ヨガ	13 安産学級1
14	15	16	17 食生活と母乳のお話	18	19 安産学級2	20
21	22	23 戌	24 マタニティヨガ	25	26 産後ヨガ 安産学級3	27
28	29	30	31			

2月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3 安産学級1
4 戌	5	6	7 離乳食	8	9 産後ヨガ 安産学級2	10
11	12 建国記念日 振替休日	13	14 マタニティヨガ	15	16 産後ヨガ 安産学級3	17
18	19	20	21 食生活と母乳のお話	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28 戌 マタニティヨガ	29		

3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6 離乳食	7	8 産後ヨガ 安産学級1	9
10	11 戌	12	13 マタニティヨガ	14	15 安産学級2	16
17	18	19	20 春分の日	21 食生活と母乳のお話	22 産後ヨガ 安産学級3	23 戌
24	25	26	27 マタニティヨガ	28	29	30
31						

学級	時間	費用	持ち物
食生活と母乳 20週~	14:00~15:00	300円	すこやか 母子手帳
離乳食学級 生後4~5ヵ月	14:30~15:30	300円	すこやか・母子手帳 オムツ・着替え
産前ヨーガ	13:00~14:00	1000円	3F券売機でヨーガ券
産後ヨーガ	10:00~11:00	託児有料	を購入してください

※2023年度離乳食学級は8月より再開いたします。

- *会場は5F多目的ホールです。
- *日程・時間は変更の可能性がありますので、予約サイトでご確認ください。
- *週数は目安ですので、来られるときにご参加ください。