

10月

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

11月

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

12月

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

1月 (2023)

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

2月

| | | | | | | |
|----|----|------|---------------|-------|----------------|-------|
| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| | | | 離乳食 | | | 安産学級1 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 戌 | 10 | 11 |
| | | | 産前ヨーガ | | 産後ヨーガ | 建国記念日 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| | | | 食生活と 母乳のお話 | | 安産学級2 | |
| 19 | 20 | 21 戌 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| | | | 産前ヨーガ | 天皇誕生日 | 産後ヨーガ 安産学級3 | |
| 26 | 27 | 28 | | | | |

3月

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

| 学級 | 時間 | 費用 | 持ち物 | 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 予定しておりますが 詳細は | 無料 | すこやか 母子手帳 | 食生活と母乳 20週~ | 14:00~15:00 | 300円 | すこやか 母子手帳 |
| 安産学級2 24~36週頃 | 詳細は | 託児 無料 | | 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 |
| 安産学級3 24~36週頃 | 予約サイトにて ご確認ください | 無料 | | 産前ヨーガ | 13:00~14:00 | 1000円 | 3F券売機でヨーガ券を 購入しお持ちください |
| | | | 産後ヨーガ | 10:00~11:00 | 託児有料 | | |

- * 会場は5F多目的ホールです。
- * 日程・時間に変更の場合がありますので、予約サイトでご確認ください。
- * 週数はめやすですので、来られる時にご参加ください。

