

# いよいよお産の日スケジュール

※予約は当日会場で先着順に受け付けます。人数によってはお断りする場合がございます。  
また、各イベントの時間は状況により変更があることをあわせてご理解ご了承ください。

| 場 所         | 内 容                    | 時 間   |       |       |       |       |       |       | 持 ち 物                                                                               |
|-------------|------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                        | 10:30 | 11:00 | 12:00 | 13:00 | 14:00 | 15:00 | 16:00 | ※妊婦の方は母子健康手帳                                                                        |
| 4 階         | マタニティエクササイズ（予約制）       |       |       |       |       |       |       |       | 運動靴、運動のできる服装                                                                        |
|             | マタニティヨガ（予約制）           |       |       |       |       |       |       |       | 運動のできる服装                                                                            |
|             | ベビーマッサージ（予約制）          |       |       |       |       |       |       |       | バスタオル1枚                                                                             |
|             | もくよく体験（予約制）            |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                     |
|             | 母乳育児相談                 |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                     |
|             | 助産師外来体験                |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                     |
| 2 階<br>大ホール | パパ教室                   |       |       |       |       |       |       |       |  |
|             | お産と育児のこと、もっと知ってみよう     |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                     |
|             | お産劇                    |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                     |
|             | 離乳食とアレルギー ～管理栄養士からのお話～ |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                     |
|             | 助産師からのメッセージ            |       |       |       |       |       |       |       |                                                                                     |



## ブース紹介

### ●もくよく体験●

時間：10:30～、11:00～、12:00～  
12:30～、13:00～ 30分間  
対象：妊婦さんとご家族。ご家族が体験  
することもできます。

### ●マタニティヨガ●

時間：10:30～、13:00～、14:30～ 40分間

### ●マタニティエクササイズ●

時間：12:00～、15:30～ 40分間  
対象：妊娠 16 週以降の妊婦さん。パパも参加できます

### ●ベビーマッサージ●

時間：10:30～、11:30～、  
12:50～、15:00～  
40分間  
対象：1 歳未満のお子様  
妊婦の方は見学 OK

### ●母乳育児相談●

時間：1 組 20 分間  
対象：授乳中のママとお子様

### ●助産師外来体験●

時間：1 組 20 分間  
対象：妊娠 16 週以降の妊婦さん

### ●お産と育児のこと、もっと知ってみよう●

世界ではどんなお産や育児をしているのでしょうか。また昔はどんなお産や育児をしていたのでしょうか。お産の歴史や文化、方法について詳しく知ってみませんか。分娩台に乗ってみる体験もできます。

### ●パパ教室●

時間：10:30～ 1 時間  
対象：パパになる男性  
もうすぐパパになるという自覚を持つことは意外に難しいですよ？どんな準備をすればよいのか一緒に考えてみましょう。

### ●お産劇●

時間：11:30～、14:00～3  
0分間  
出産って？命って？きっと深く感じるものがあるはず。スタッフが熱演します！

### ●離乳食とアレルギー●

時間：13:30～14:00  
対象：どなたでもどうぞ。離乳食のはじめ方、ポイントをお話します。