

いよいよお産の日スケジュール

※★印の催しは全て予約制です。予約は当日会場で受付けます。

午後の予約枠は11時より受付けます。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ご理解ご了承ください。

場 所	内 容	時 間								備 考
		10時	11時	12時	13時	14時	15時	16時	※妊婦さんは母子健康手帳をお持ちください	
4 階	★マタニティヨガ（40分）		11:10～	12:10～					定員10名/回 ☆運動のできる服装で	
	★マタニティエクササイズ（40分）	10:00～				13:50～			妊娠16週以降の妊婦さんとパパ ☆運動靴必要、運動のできる服装で	
	★ベビーマッサージ（40分）	10:00～	11:00～	12:00～		13:45～	14:45～		1歳未満のお子様 妊婦さんの見学OK ☆バスタオル1枚必要	
	★もくよく体験（30分）	10:00～	11:00～		13:00～	14:00～	15:00～		妊婦さんとご家族	
		10:30～	11:30～		13:30～		15:30～			
	★助産師相談（20分）	10:00～16:00								
	★助産師外来体験（20分）	10:00～16:00								
	マタニティフォトスペース	10:00～16:00								お持ちのカメラで、 ご自由に撮影していただけるスペースです
	妊婦体験	10:00～16:00							妊婦さんとご家族 妊婦ジャケットを着て体験しましょう！	
2階 大ホール	パパ教室（60分）	10:00～				13:30～			赤ちゃんを迎えるパパ 妊婦さんの見学OK	
	お産劇（30分）			11:30～			14:45～		妊婦さんとご家族 出産って？命って？スタッフが熱演します！	
	臨床心理士からのお話（30分）			12:00～					「母乳と心の発達」についてお話します	