

妊娠中からのカラダ作りと 夫婦のコミュニケーション講座



自粛中でも寒くても、妊娠・出産は待ってくれない！！

現在、新型コロナウイルス感染防止のため出産準備クラスが軒並み中止となり、妊娠期に必要な栄養や運動について学ぶ機会がありません。SNS で妊婦が実施可能なエクササイズなど発信されていますが、本当に行っているのか悩みますよね。でも寒くなってきたし、インフルエンザも怖いし、外に出るのも避けたいですね。

さらに、自粛呼びかけのなか、一緒に家で過ごす時間が多くなったことで、互いの関係性が悪い方向に変化してしまうカップルが出てきています。妊娠、出産、育児では二人の関係性を強化する必要がありますが、二人だけで考えてもうまく進まないことはありませんか？

**そんなお悩みを解決するための講座を用意しました！
おひとりでも、カップルでも OK！ 参加してみませんか？**



講座 A 自宅でできるエクササイズ
自宅で簡単にできるスクワットとストレッチを中心にレクチャーします。
ぜひ、カップルでカラダ作りをしましょう！
※参加には院長の許可が必要です

**講座 C 妊娠中から考える
夫婦のコミュニケーション**

産後はお互いに余裕がなく、ちょっとしたことでイライラ。
そんな状態を回避するため、今からコミュニケーションについて考えて見ませんか？

講師

京都橘大学大学院博士課程

助産師 木野寛子 (講座 A・B)

連絡先:h701518004@tachibana-u.ac.jp

助産師 谷口光代 (講座 C)

連絡先:h701516004@st.tachibana-u.ac.jp

講座 B 妊娠期から授乳期の栄養
妊娠期の栄養って、結局どうしたらいいの？おっぱいこいいい食事って？
こんな疑問にお答えします！

開催についてのご案内

月に1～2回 (土曜日 or 日曜日)

※開催日は受付もしくはお電話でお確かめください

講座 A+C : 10 : 00～11 : 30

講座 B+C : 13 : 00～14 : 30

受講料 : 無料

場所 : 芦屋・小野レディースクリニック

申し込み先 : 別紙申込書もしくはお電話にてクリニック受付(0797-21-3797)へお申し込みください。

詳しい内容をお知りになりたい方は、講師のメールアドレスまでご連絡ください。



妊娠中からのカラダづくりと

夫婦のコミュニケーション講座申込書

枠内の必要事項を記入の上、受付に申し
込みください。

※講座 A「自宅でできるエクササイズ」のお申込みをされ
る際は、事前に院長から参加の許可を得てください。

※参加の際はズボン等動きやすい服装をお願いします。

講座 A を受講できない妊婦さん

切迫流産・早産と言われた方、整形外科疾患があ
る方、重篤な循環器・呼吸器疾患がある方、その
他、安静が必要と言われた方



診察券番号 _____ 番

お名前： _____ 様

受講希望日： _____ 月 _____ 日 _____ 時～

受講者（○をつけて下さい）： 本人のみ受講 _____ カップルで受講 _____

希望クラス： クラス①（講座 A+C） ・ クラス②（講座 B+C） _____

講座単独で受講希望： 講座 A ・ 講座 B ・ 講座 C _____

WEB 受講希望： はい _____ ・ いいえ _____

（WEB 受講にかかる通信料は受講者の負担となります。方法についてはご相談ください。）