

マタニティクラスを通して、“あなたらしいお産”そして“あなた”をきちんと見つけてみませんか？

妊 娠・出産は、新しい家族を迎える時期であると同時に、あなたの身体と心の健康について考えてみる絶好の機会でもあります。あなたが悩んでいること、不安に思っていることは、他の参加者も同じかもしれません。妊娠中のこと、お産のこと、赤ちゃんのこと、身体と心のことなどについて一緒に考えましょう。他の参加者の体験を共有したり、身体を動かしたりしながらクラスを進めていきます。

新しい家族と一緒に迎えるパートナーや上のお子様も一緒に参加できます。

愛といのちの家 聖路加産科クリニック

キリスト教の愛の精神に基づきお産を通して母と子、その家族が本来持つ力を見出し、その力をはぐむことを私たちがサポートします。自分の持つ「産む力」を自ら最大限に引き出すための努力(妊娠中のからだづくり・養生)をする方を全力で応援いたします。緑・風・光を感じ、人のぬくもりのある【家(ie)】でくつろぐことが出来るような空間を提供いたします。



周辺地図



- 地下鉄
東京メトロ日比谷線築地駅下車(3、4番出口)徒歩7分
東京メトロ有楽町線新富町駅下車(6番出口)徒歩8分
- バス
東15番一東京駅八重洲口 深川車庫行
聖路加国際病院前下車

所在地

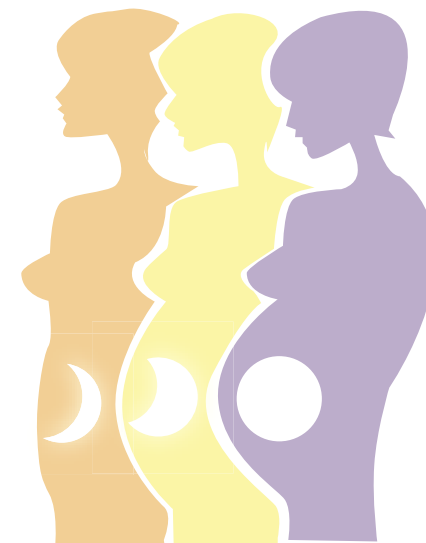
住所:〒104-0044 東京都中央区明石町1-24
ホームページ: <http://www.luke.or.jp/birthclinic/>
お問合せ: birthclinic@luke.or.jp

※本クリニックは聖路加看護大学との共同事業として行われています。



愛といのちの家
聖路加産科クリニック

マタニティクラス のご案内



受付 070-6574-0383

三日月クラス

開催日時 第2金曜日
10:00~12:00

参加時期 妊娠26週頃まで

内 容

妊娠中の心と身体の変化について学び、より健康に過ごすためのセルフケアについてみんなで考えます。

お腹の中に赤ちゃんがいることを楽しめる妊娠生活にしよう。

半月クラス

開催日時 第4金曜日
10:00~12:00

参加時期 妊娠30週~35週前後

内 容

出産の流れを知ると共に、出産が生理的な現象であること学びます。

また、出産に対する不安を他の妊婦と共有し、出産に対する心の準備をします。

満月クラス

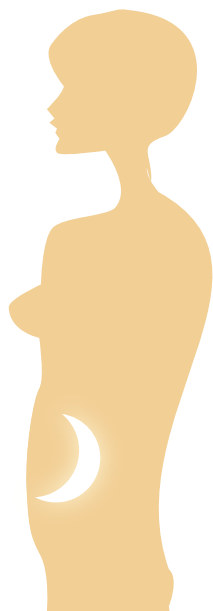
開催日時 毎週土曜日
※開催の無い週もあるため
クラス予定表を参照

9:30~11:30

参加時期 妊娠34週~36週

内 容

出産を間近に控えた妊婦が集い、出産の時にどのように心と身体は変化するのか、その時々どのように過ごせるかを考えます。LDR（陣痛・分娩・分娩直後に過ごす部屋）を見学し、出産が始まってからの姿勢を実際にとってみましょう。



*料金は各クラスとも¥2,100/組（お一人で参加でもペアで参加しても同じ金額です）

*全クラスとも軽いストレッチや身体を動かす内容が含まれていますので、動きやすい服装でのご参加をおすすめします。