

## ● 出産準備教室 ●

日時 : 5 週連続金曜日の 9 時半～12 時まで。  
時間 : 9:30am～12:00noon  
場所 : さくらルーム (1F)  
参加費 : 会員 RM15 / コース  
非会員 : RM200 / コース

### [内容]

- 第 1 回 妊娠中の過ごし方 / 楽なお産を迎えるために
  - 第 2 回 お産の流れ・呼吸法
  - 第 3 回 母乳・沐浴実習
  - 第 4 回 赤ちゃんを迎えて
  - 第 5 回 出産体験座談会
- ご夫婦で参加『カップル講座』をも行なっております。



### [留意事項]

- 初回には妊婦体操もありますので、動きやすい服でどうぞ。
- 足元が冷えやすいので、靴下をご持参下さい。
- 経産婦の方、お子さま連れも大歓迎です。
- 軽食・飲み物持参可です。

◆◇◆ 日英併記の母子手帳も販売しております。 RM35 ◆◇◆