

ママニテ、ワラヌ

自分で産む力を育むクラス
～赤ちゃんの声に耳を傾けたお産～

日時	毎月第3 日曜日	① 10:00～12:00 ② 14:00～16:00
対象	妊娠30週以降	当院分娩予定のママ・パパ
場所	板橋中央総合病院	講堂
料金	無料	
定員	4組	
持ち物	母子手帳、お飲み物	
予約	予約制	妊婦健診時に助産師へお声かけください！



ワラヌ

お産の動画視聴
分娩の経過について
分娩中の過ごし方
絵本

パパ・ママから赤ちゃんへお手紙
入院準備について



状況により、内容を変更する
場合がございます。