

2024年5月

パパママクラス開催

参加人数：パパ・ママのみ（お子さまの参加は出来ません）、ママのみも可
各時間 4組まで

時間：約1時間半～2時間程度

料金：2000円 ※ママのみ参加の場合も同料金です。

対象：妊娠30週以降

（30週以降の方が出産、育児のイメージがしやすいです）

無痛分娩希望されている方は「無痛分娩希望されている方」のクラスに参加をお願いします。

会場：東府中病院 地下スタジオ

内容：安産に向けての身体づくり・心づくり お産入院のタイミング
お産の経過と呼吸法 お産の時のパパのサポート方法 沐浴練習
産後赤ちゃんとの生活 妊婦体験ジャケット 等

ご予約方法：Web またはお電話でお申し込みください。

参加当日に入院受付で代金をお支払いいただき、参加券（領収証）を会場までお持ちください。

持ち物：Hug Me!（テキスト） 筆記用具 参加券（領収証）

→マスク着用にて、動きやすい服装でのご参加をお願いします。

「自然分娩希望されている方」のクラス

5/4(土)	5/11(土)	5/14(火)	5/18(土)	5/25(土)	5/28(火)
9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00
各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ

「無痛分娩希望されている方」のクラス

5/4(土)	5/11(土)	5/14(火)	5/18(土)	5/25(土)	5/28(火)
13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00
各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ

