

9月 パパママクラスの開催について

5月より「少人数パパママクラス」を開催しております。

少人数単位で行うため、気軽にご質問を頂けるようになり、より具体的にお伝えできるため、すでに受講されたパパママからも好評をいただいております。

ソーシャルディスタンスを保ち、感染対策をしながらの実施のため、十分な時間はお取りできませんが、少しでも妊産婦の方々のお役に立てることができれば幸いです。

なお、1回ごとに換気・消毒等を行わせていただきますのでご安心してご参加ください。



日時：下記スケジュールをご確認ください。

参加人数：パパ・ママ2名のみ（お子さまの参加はできません）、ママのみも可
各時間2組まで（最終時間は1組）

時間： 60分

料金： 2000円/回

対象：妊娠30週以降（30週以降の方がお産や育児のイメージがしやすいです）

場所：東府中病院 地下1階 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 産後赤ちゃんとの生活 等

ご予約方法：妊婦健診時スタッフに直接、またはWeb・お電話でお申し込みください。

チケットは「入院受付」でお買い求めください。

持ち物：はぐくみ（テキスト） 筆記用具 チケット

→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。



9月 パパ・ママ少人数クラス スケジュール

9月												
	9/5(土)		9/8(火)		9/12(土)		9/19(土)		9/26(土)		9/29(火)	
①	9:30 ~ 10:30	2組	9:30 ~ 10:30	2組	9:30 ~ 10:30	2組	9:30 ~ 10:30	2組	9:30 ~ 10:30	2組	9:30 ~ 10:30	2組
②	10:40 ~ 11:40	2組	10:40 ~ 11:40	2組	10:40 ~ 11:40	2組	10:40 ~ 11:40	2組	10:40 ~ 11:40	2組	10:40 ~ 11:40	2組
③	13:30 ~ 14:30	2組	13:30 ~ 14:30	2組	13:30 ~ 14:30	2組	13:30 ~ 14:30	2組	13:30 ~ 14:30	2組	13:30 ~ 14:30	2組
④	14:40 ~ 15:40	2組	14:40 ~ 15:40	2組	14:40 ~ 15:40	2組	14:40 ~ 15:40	2組	14:40 ~ 15:40	2組	14:40 ~ 15:40	2組
⑤	15:50 ~ 16:50	1組	15:50 ~ 16:50	1組	15:50 ~ 16:50	1組	15:50 ~ 16:50	1組	15:50 ~ 16:50	1組	15:50 ~ 16:50	1組