



# パパママクラスの開催について



「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実施します。  
 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

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 または Hug me!（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。



## 1月 パパ ママ少人数クラス スケジュール

1月						
	1/9(土)	1/12(火)	1/16(土)	1/23(土)	1/26(火)	1/30(土)
①	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30	9:30 ~ 10:30
②	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00	11:00 ~ 12:00
③	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30	13:30 ~ 14:30
④	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00	15:00 ~ 16:00
	各2組ずつ	各2組ずつ	各2組ずつ	各2組ずつ	各2組ずつ	各2組ずつ