



10月 パパママクラスの開催について



コロナウィルス感染対策のために、2020年3月より集団指導クラスを中止とさせていただきます、「少人数パパママクラス」を開催しております。
 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しております。
 1回ごとに換気・消毒等を行わせていただきますので、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）



会場：東府中病院 4F ダイニングルーム（エレベーターで4Fへお願いします）

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。

事前に入院受付で代金をお支払いいただき、参加券（領収書）
 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。



10月 パパ ママ少人数クラス スケジュール

10月						
	10/1(金)	10/9(土)	10/15(金)	10/16(土)	10/23(土)	10/30(土)
①	9:15 ~ 10:15	9:15 ~ 10:15	9:15 ~ 10:15	9:15 ~ 10:15	9:15 ~ 10:15	9:15 ~ 10:15
②	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30	10:30 ~ 11:30
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	14:45 ~ 15:45	14:45 ~ 15:45	14:45 ~ 15:45	14:45 ~ 15:45	14:45 ~ 15:45	14:45 ~ 15:45
	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

④14:45~15:45 のクラスは、無痛分娩クラスになります。

無痛分娩予定の方は、できるだけ④のクラスの受講をお勧めします。