

12月 パパママクラス

コロナウィルス感染対策のために、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。

参加人数：パパ・ママのみ（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）

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

予約方法： 妊婦健診時スタッフに直接/Web/お電話

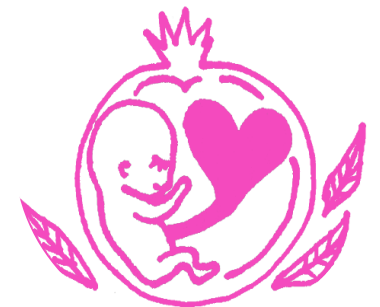
事前に入院受付で代金をお支払いいただき、参加券（領収書）を会場までお持ちください。

持ち物： Hug Me!（テキスト） 筆記用具 参加券（領収証）

→マスク着用・動きやすい服装でのご参加をお願いします。



2021年																		
	12/3 (金)			12/4 (土)			12/11 (土)			12/17 (金)			12/18(土)			12/25 (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。