

# 2022年1月 パパママクラス開催

開催時間が  
長くなりました

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 2組まで  
時間：約 80 分

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）

会場：東府中病院 4 階ダイニングルーム

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

NEW

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

妊婦体験ジャケット再開  
することになりました★

お湯は使わず練習します♪

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。

1月

	1/7(金)	1/8(土)	1/15(土)	1/21(金)	1/22(土)	1/29(土)
①	9:10 ~ 10:30	9:10 ~ 10:30	9:10 ~ 10:30	9:10 ~ 10:30	9:10 ~ 10:30	9:10 ~ 10:30
②	10:40 ~ 12:00	10:40 ~ 12:00	10:40 ~ 12:00	10:40 ~ 12:00	10:40 ~ 12:00	10:40 ~ 12:00
③	13:30 ~ 14:50	13:30 ~ 14:50	13:30 ~ 14:50	13:30 ~ 14:50	13:30 ~ 14:50	13:30 ~ 14:50
④	15:00 ~ 16:20	15:00 ~ 16:20	15:00 ~ 16:20	15:00 ~ 16:20	15:00 ~ 16:20	15:00 ~ 16:20
	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

※**ピンク枠**のクラス②10:40~12:00 クラスと④15:00~16:20  
は**無痛分娩予定の方**のクラスになります。  
※ご都合が合わない場合や希望クラスがいっぱいの時には他のクラ  
スでも可能ですので、ぜひ、ご参加ください。

