

[ 2026年 8月 ]

# パパママクラス

助産師が、お産の流れや赤ちゃんとの生活、  
沐浴練習などをわかりやすくお伝えします。



## 対象

妊娠30週以降の当院通院中、  
または分娩予定の方

\*ママのみの参加は可、  
お子様の参加は不可

\*無痛分娩希望の方は「無痛分娩」の  
クラスに参加をお願いします。



## 会場

東府中病院 地下スタジオ



## 内容

- ・お産の流れ
- ・お産に向けた準備
- ・赤ちゃんとの生活について
- ・沐浴練習 等
- ・無痛分娩の流れ（無痛分娩クラス）



## 料金

2,000円

- ・ママのみ参加の場合も同料金
- ・当日に入院受付でお支払い

**\*日祝開催日は事前支払い**



## 予約方法

① Web ② お電話 ③ 1階受付  
いずれかでお申し込み



## 持ち物

- ・Hug Me!（テキスト）
- ・母子手帳 ・筆記用具
- ・参加券（領収証）



## 「自然分娩」希望のクラス

| 8/1<br>(土) | 8/11<br>(祝) | 8/23<br>(日) | 8/29<br>(土) |
|------------|-------------|-------------|-------------|
| 13:30～     | 10:00～      | 14:00～      | 10:00～      |
| 各4組ずつ      | 各4組ずつ       | 各4組ずつ       | 各4組ずつ       |



## 「無痛分娩」の希望クラス

| 8/1<br>(土) | 8/8<br>(土) | 8/8<br>(土) | 8/11<br>(祝) |
|------------|------------|------------|-------------|
| 10:00～     | 10:00～     | 13:30～     | 14:00～      |
| 各4組ずつ      | 各4組ずつ      | 各4組ずつ      | 各4組ずつ       |

| 8/22<br>(土) | 8/22<br>(土) | 8/23<br>(日) | 8/29<br>(土) |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 10:00～      | 13:30～      | 10:00～      | 13:30～      |
| 各4組ずつ       | 各4組ずつ       | 各4組ずつ       | 各4組ずつ       |

**\* 所要時間は、1時間半～2時間程度です**

終了時間は参加人数・内容によって前後する場合があります。

## ご注意

- ① 動きやすい服装でのご参加をお願いします。
- ② 同日に妊婦健診のご予約を入れる際、終了時間から30分は空けてお入れください。
- ③ 講座中の写真撮影・動画撮影・録音はご遠慮ください。