

2024年7月

## パパママクラス開催

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 4 組まで

時間: 約1時間半~2時間程度

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)

無痛分娩希望されている方は「無痛分娩希望されている方」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: 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 沐浴練習

産後赤ちゃんとの生活 妊婦体験ジャケット 等

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。

### 「自然分娩希望されている方」のクラス

7/6(土)	7/9(火)	7/13(土)	7/20(土)	7/28(日)
9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00
各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ

### 「無痛分娩希望されている方」のクラス

7/6(土)	7/9(火)	7/13(土)	7/20(土)	7/27(土)	7/27(土)	7/28(日)
13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00	9:30~11:00 ※	13:30~15:00 ※	13:30~15:00
各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ	各4組ずつ

※7/27(土)は午前、午後とも無痛分娩のクラスを開催しております。

※7/28(日)に参加される方は、事前に入院受付でお支払いをお願い致します。