

2024年8月

# パパママクラス

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

8/3(土)	8/10(土)	8/13(火)	8/17(土)	8/24(土)
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

8/3(土)	8/10(土)	8/13(火)	8/17(土)	8/24(土)	8/31(土)	8/31(土)
13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	9:30~11:00	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

