2024 年 11 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

11/2(土)	11/10(日)	11/16(土)	11/23(土)	11/30(土)
9:30~11:00	14:00~15:30	9:30~11:00	14:00~15:30	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

11/2(土)	11/9(土)	11/9(土)	11/10(日)	11/16(土)	11/23(土)	11/30(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