

2025年1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

1/11(土)	1/19(日)	1/25(土)	1/26(日)
9:30~11:00	9:30~11:00	13:30~15:00	14:00~15:30
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

1/11(土)	1/18(土)	1/18(土)	1/19(日)	1/25(土)	1/26(日)
13:30~15:00	9:30~11:00	13:30~15:00	14:00~15:30	9:30~11:00	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	各4組ずつ

