

## パパママクラス



妊娠中や出産後の育児についてお話しできるクラスです。

**個別指導**となる為、パパ、ママに寄り添った教室となっています。

一緒に新しい家族を迎える準備をしましょう♪

内容	妊娠中の過ごし方（栄養、生活、マイナートラブル） 育児について（出産準備、オムツ交換、沐浴、） 産後のこころとからだの変化 など ※個別指導となる為ご希望に沿った内容となります。
時期、対象	妊娠 16 週頃から 30 週頃の妊婦さん、パートナー (妊婦さん一人の参加でも OK)
診察日	土曜日 10 時～・14 時～（完全予約制：各クラス約一時間）
費用	2,500 円（税込）
予約方法	来院時受付にて・電話（質問等もお気軽にお問い合わせ下さい）

質問等ありましたらお気軽に当院へお問い合わせください。