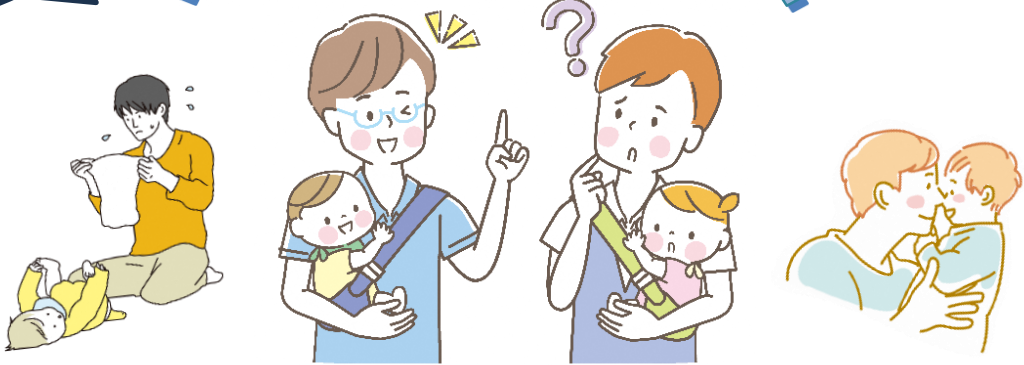


オンライン

パパクラス



開催日時:

第1回① 2026年7月4日(土)10時~12時

② 2026年7月5日(日)10時~12時

第2回① 2027年1月16日(土)10時~12時

② 2027年1月17日(日)10時~12時

※各回のお申込み期間はHPをご覧ください

※2日連続クラスです。①②両日ご受講ください

お申込み~当日までの流れ

①中野区HP
よりお申込み
ください



②開催3日前・前日に
リマインドメールを
お送りします
(zoomアドレスなど)
※sns_mw@ohesonoo.chu.jpより
送信します 受信設定をお願いいたします

③当日は
スマホ・パソコンなど
からご参加ください
※パソコンからの参加推奨
※グループワークを行います

対象: 中野区在住でクラス開催時に妊娠20週以降の
パパ (パートナー)

定員: 先着12組

クラス内容~ ※グループワークを行います

- ①妊娠期間~出産について
親になるということ / 産後2カ月が勝負です
/ お父さんだからできること
- ②産後、子育てについて
産後の乗り越え方 / 子育ての対処法
/ 今から準備できること
/ 先輩パパからのメッセージ

※お申し込み時にご質問などがあればご入力ください
※ご質問に応じて内容を一部変更する場合があります。

※Zoomミーティングを使用します。

当日は電波状況の良い場所からご参加ください。

※可能であれば、カメラオンでご参加ください。

※他、ご参加にあたってのお知らせはリマインドメールにて
ご確認ください。

主催: 中野区 委託先: (公社)東京都助産師会
お問合せ: 東京都助産師会新宿中野杉並地区分会
sns_mw@ohesonoo.chu.jp