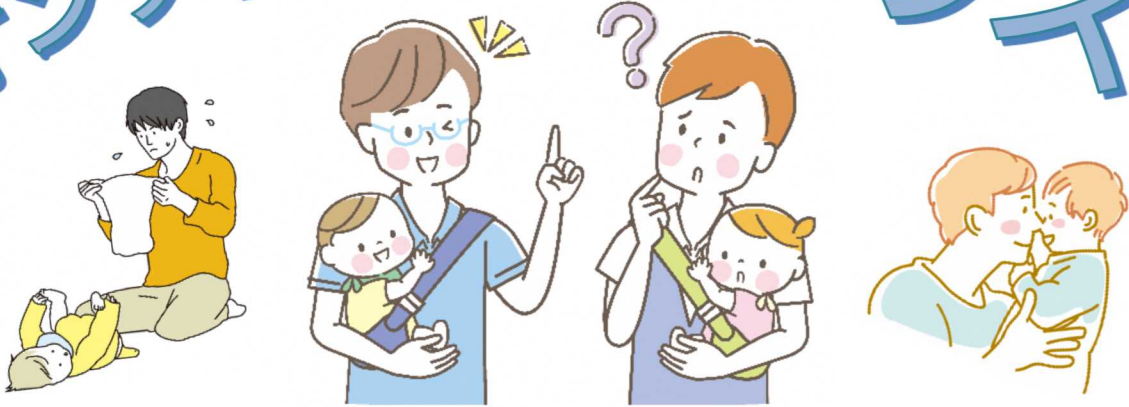


令和5年度

赤ちゃんをお迎えする新米パパへ

オンラインパパクラス



開催日時:

第1回① 2023年11月4日(土)10時~12時

② 2023年11月5日(日)10時~12時

第2回① 2024年2月3日(土)10時~12時

② 2024年2月4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

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:(株)Umbilicus 協力:(公社)東京都助産師会

お問合せ: umbilicus.mw@gmail.com

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)

※umbilicus.mw@gmail.com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