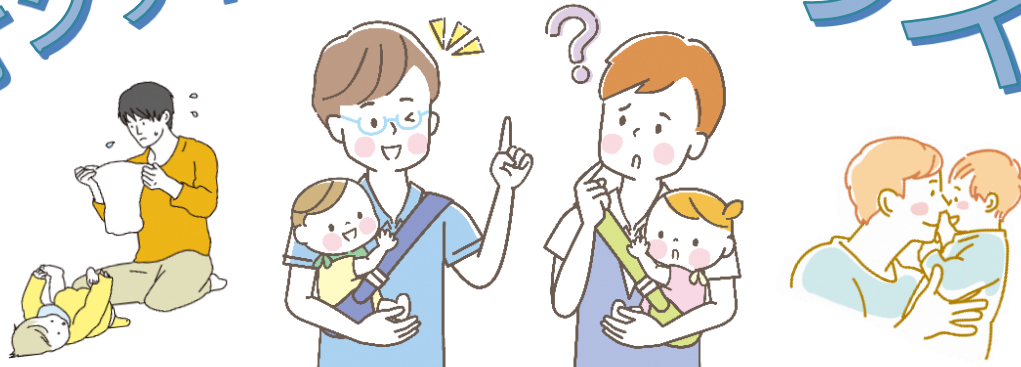


令和7年度

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 2025年7月 5日(土)10時～12時

② 2025年7月 6日(日)10時～12時

第2回① 2026年1月 17日(土)10時～12時

② 2026年1月 18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