あなたにぴったりの
講座を見つけよう！

リアルタイムでの受講を

希望する

希望しない

対面での受講を

希望する

希望しない

パートナー・その他家族との受講を

希望する

希望しない

対面コース（ペアコース）

講義・実習

- ※初産婦優先
- ※妊娠36週6日まで受講可

★こんな方におすすめ★

- ・家族も一緒に受講したい
- ・家族も沐浴等の実習をしたい
- ・家族が妊婦体験をしたい

対面コース（ママコース）

講義・実習

- ※初産婦優先
- ※妊娠36週6日まで受講可

★こんな方におすすめ★

- ・一人で気軽に学びたい
- ・自分のスケジュールで受講したい

オンラインコース

講義・実習（説明のみ）

- 対面コースのライブ配信のため質疑応答可
- ※妊娠週数による受講制限なし

★こんな方におすすめ★

- ・自宅で気楽に受けたい
- ・経産婦なので気軽に復習したい
- ・里帰り、入院しているけど学びたい

【基本コース（1回制）】

いずれか一つの受講となります。平日・土日ともに開講しています。

プレパパセミナー

初めて赤ちゃんを迎える
パパのための講座です

年3回（7/19、11/22、1/31）
土曜日開催

- <対象>
初めてパパになる方で、
配偶者・パートナーが妊娠中の方
- <内容>
講義：パパに知ってもらいたいこと
体験：赤ちゃんのあやし方等
（赤ちゃん人形使用）

【オプションコース】

他のコースと併用できます

録画配信コース

- オンラインコースの講義内容の録画配信
申し込み後、繰り返し視聴可
- ※妊娠週数による受講制限なし

★こんな方におすすめ★

- ・自分の好きな時間（夜間など）に学びたい
- ・すき間時間を上手に活用して学びたい
- ・何度も繰り返し視聴したい

妊婦とパートナー・家族への おすすめコンテンツ

- 妊娠中におすすめの動画配信
希望のコンテンツを選択して視聴可
- ※妊娠週数による受講制限なし
- ※申し込み不要

★こんな方におすすめ★

- ・知りたいことを自分で選んで学びたい
- ・遠方にいる家族にも学んで欲しい