

# 9月妊ママ参加者の声

- ・無理のない体操で、腰痛が和らいで良かった
- ・同じ時期出産予定日の方と、今の症状を共有できてよかった



- ・漠然とした不安が解消された
- ・他の妊婦さんや助産師さんと交流ができてよかった



- ・心の準備ができました
- ・体操、マッサージは実際にやってみたので、分かりやすかった
- ・赤ちゃんの下がり方のイメージがわいた

## 妊ママクラス開催日

10 October, 2016



Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
						1 祝日
2	3	4	5 ★ AM/PM 1回目	6	7	8
9	10 休日の日	11	12 ★ AM: 2回目 PM: 3回目	13	14	15
16	17	18	19 ★ AM/PM 1回目	20	21	22
23	24 ★ AM: 2回目 PM: 3回目	25	26 ★ AM: 3回目 PM: 2回目	27	28	29
30	31 ★ AM: 3回目 PM: 2回目	[申し込み方法] ホームページまたは診察券裏面のQRコードからログイン画面 → 教室予約にアクセスできます。				