

# 妊ママクラス3回目

~どんなお産がしたいか考えてみよう~

・受講時期: 妊娠**30週0日**~**34週6日**(開催日時点)

・開催日時: **第2月曜日、水曜日**

**13:30~16:30**

**第4月曜日、水曜日**

**9:00~12:00**

陣痛が始まってから、  
どう過ごしますか?  
みんなで一緒に考えましょう

お産を知ることで、  
不安が楽しみに  
変わる!?

実際に体験しよう!!  
産痛緩和のマッサージ  
お産が進みやすくなる体操

みんな  
考えていることは  
一緒...

お産は  
じっとしてても  
進まない!!

あたたかいなあ...

リラックス  
するための  
マッサージ

