

# 産前産後ケアセンター ママの里

## 妊婦さんのための 腰痛クラス

	レッスン日/時間	受講料
1回目	6/26(火) 10:00~11:00	1,000円
2回目	7/24(火) 10:00~11:30	1,000円

1回目は

自分の  
腰痛タイプをしよう!!

2回目は

対策と予防の  
方法をしよう!!

全**2**回のコースです。

1クラス**10**名まで

対象:妊娠**34**週までの

妊娠経過が安定している妊婦さん

持ち物:母子健康手帳、飲み物

必見!

健康科学大学理学療法学科教授  
成田先生もお招きしますよ

クラスのお申し込みは

<http://www.kenkoudai.ac.jp/sangocare/> から

