

マタニティーヨーガ教室

産婦人科でマタニティーヨーガ教室を行っています。マタニティーヨーガは、妊娠中の腰痛・肩こりの改善や出産に向けて心と体を養うことを目的としています。

15 週以上の正常な妊娠経過の方なら、どなたでも簡単に行うことができます。講師は日本マタニティーヨーガ協会の監修のもと、当院助産師が担当します。安産に向けて一緒に“心と体のリラックス”を目指しましょう。

- <対象> 当院産科におかかりの 15 週以上の方
- <日時> 毎月第 1 日曜日 14 : 00 ~ 15 : 30
- <場所> 当院 2 階 大会議室
- <参加費> 500 円 (ドリンク・お土産付き)
- <持ち物> 母子手帳、大きめのバスタオル、
フェイスタオル



<申し込み>

診療時間内に産婦人科外来またはお電話でご予約ください。

■ 注意事項 ■

- ・ ヨーガ教室の参加には主治医の許可が必要です。
- ・ 食事の前後 2 時間、空腹時はお避け下さい。空腹時に気持ち悪くなる方は、1 時間くらい前までの軽食にしましょう。
- ・ ノースリーブや短パンの服装はお避け下さい。
- ・ 原則として素足で行いますが、靴下を履かれる方は 5 本指のものをお勧めします。
- ・ 託児は、行っておりません。お子様連れの参加は、ご遠慮頂いております。
- ・ キャンセルの場合は、事前にご連絡下さい。