

マタニティヨーガ

教室のお知らせ

安産に向けて、
こころと身体の
リラックスをヨガ
を通して練習して
みませんか♪



❖参加可能な対象者：

1. 妊娠 15 週以降で、当院で出産予定の方
妊婦健診にて、担当医に参加許可をもらった方
2. 参加当日に以下の項目に当てはまらない方
 - ① 当日を含め、2 週間以内に 37.3℃以上の発熱がある
 - ② 2 週間以内に身近な方に新型コロナウイルス感染症、またはその疑いがある
 - ③ 新型コロナウイルス感染症の初期症状がある
(鼻汁、咳、倦怠感、味覚・嗅覚異常、咽頭痛等)
 - ④ 2 週間以内に海外に渡航していた、また大人数での会食や飲み会等、
密集した換気の悪い場所への立ち入りがあった

❖場所：伊勢原協同病院 2 階大会議室

❖日時：毎月第 3 土曜日 14：00～15：30（13：30～受付開始）

❖料金：500 円(+税)

❖予約方法：平日、16：00 までに産科外来スタッフまでご連絡ください

❖持ち物：母子手帳、大きめのバスタオル 1 枚、フェイスタオル 1 枚
動きやすい服装（ノースリーブ・短パンは不可、靴下着用時は 5 本指
のもの）、飲み物

注：託児のご用意はありません。

キャンセルの場合は、事前にご連絡ください。