

～目指せ！！安産～

# マタニティー・ヨーガ

## マタニティヨーガってなあに？

妊婦さん向けにアレンジされているヨーガのことです。体操することで体を柔軟にし、妊娠による腰痛や肩こりなどに効果があるといわれています。お産に必要なポーズも組み込まれています。意識的に呼吸することで、体をリラックスした状態にしてくれます。



日時 : 毎月第2・第4水曜日 1部 13:00～14:30  
2部 14:30～16:00

場所 : 医療センター A館4階病棟

対象者 : 妊娠16週以降で正常な経過であり  
医師の許可がある妊婦さん

ご希望の方は、妊婦健診時に医師・助産師にご相談ください。

1部は、基本クラス。はじめて参加の方中心  
2部は、応用クラス。2回目以降の方のみ。

内容 : マタニティー・ヨーガ  
お母様方の交流・情報交換

料金 : 1回1000円(税込み)

※完全予約制となっております

※当日は体操ができる服装でお越しください。

※各部、8組限定です。