

助産師による

マタニティ・ヨガ教室を 開催します

～心とからだを緩めましょう～

マタニティ・ヨガとは・・・

呼吸を意識しながらゆっくりと身体を動かすことで、

- ・お産に必要な動きを身につける、
- ・妊娠によるむくみや腰痛などを和らげる、

などの効果を期待することができます。ぜひ参加してみませんか？



日時：2020年9月25日（金） 11：00～12：30

場所：会議室棟 2階 第2会議室

定員：5名程度（先着順）※妊娠20週以降で、当院で出産予定の方

持ち物：ヨガマット（あれば）、バスタオル1枚、フェイスタオル1枚、

飲み物、母子手帳、診察券 ※動きやすい服装でお越しください。

申し込み方法：☎079-565-8000まで、

「マタニティヨガ希望」とお伝えください。

【受付時間】月～金（祝日は除く）9時～16時まで

*新型コロナウイルス感染拡大予防のため、受付時の体温チェック・手指のアルコール消毒を実施しています。また、発熱・風邪症状がある場合は参加をご遠慮いただいております。ご理解のほど宜しくお願いいたします。