

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3月13日（金） 11：00～12：30

場所：4階研修室

※エレベーターで4階まで上がります。

向かって左にある廊下を真っすぐ進んでください。（突き当りに非常口が見えます。）向かって左奥の部屋が研修室です。

定員：8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