



参加者募集

# マタニティ・ヨーガ を開催します。

- 日時:令和元年 10月25日(金) 10:00~11:30
- 募集人数:10名程度(先着順)
- 場所:会議棟 1階講堂
- 対象者:当院で出産予定の妊娠20週以降の方
- 持ち物:母子手帳・診察券・ヨガマット(お持ちの方)
  - ・飲み物等をご持参下さい。
  - ・当日は動きやすい服装で、お越し下さい。
- 申込み、お問い合わせ:10/1~10/24 平日9時~16時まで  
079-565-8000 マタニティヨガ予約とお伝え下さい。



『マタニティ・ヨーガ』とは…。

- ・リラックスしながら、精神を集中する力を養う。
- ・お産に必要な動きを身につける。
- ・妊娠中の不快な症状を和らげる。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。

三田市民病院:産婦人科