

はじめよう！！マタニティヨガ

マタニティヨガは、お母さんと赤ちゃんを結ぶ優しい時間。
心を落ち着かせることで体力や精神力を高め、赤ちゃんとの絆をより深めます。

心が温かく穏やかになる

リンパの流れが良くなり、
むくみが解消する

お産に必要な呼吸法の練習になる



お腹の赤ちゃんと共に
リラックスする良さを感じる

無理のないポーズをゆっくりと
行い出産に必要な筋肉をつくる

対象：妊娠16週から出産まで。主治医の許可が必要

日時：第2・第4水曜

午前の部：10時～12時頃

午後の部：13時～15時頃

場所：泉大津市立病院・7階（着替えのスペース有）

費用：1回500円（お茶代含む）

内容：約1時間のヨガを実施後に、30分程度のお茶会あり。（お茶会は自由参加）

申し込み方法：完全予約制（定員10名）



☆受講を希望される方は、来院時に、産婦人科外来設置の予約簿に名前等を記載して下さい。
（電話受付は致しません）

☆12月のクリスマス会の様子☆

