

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

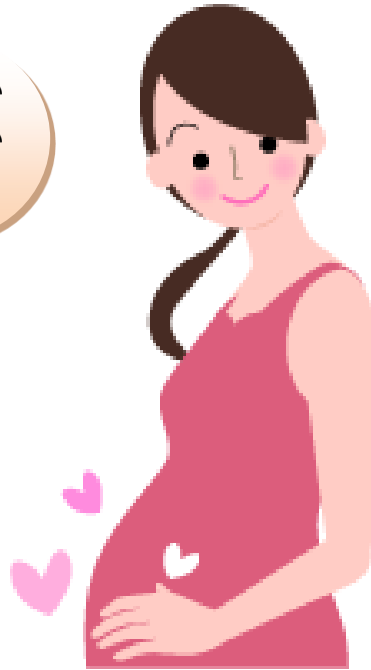
お腹の赤ちゃん
と共に、リ
ラックスする
良さを感じる

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

出産に必
要な筋肉
を作る



対象者：妊娠 16 週以降から出産まで

開催場所：泉大津市立病院・7階

開催日時：第2・第4水曜日 10時～12時
(当日の受講は1回/日まで)

費用：1回 500円 (お茶代含む)

定員：10名 (完全予約制)

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

持物：バスタオル1枚・母子手帳・動きやすい服装 (着替えのスペースあり)

医師の許可書 (初回受講時のみ：妊娠16週以降の受診時に主治医より書面で許可を得てください)

*ヨガマットは当院の物品を使用

*お子様の同伴はご遠慮くださいますようお願い致します。

受講を希望される妊婦さんへ

☆予約は電話受付 (平日 15時から 17時までに産婦人科外来にて)
又は産婦人科外来受予約簿にてお申込み下さい。
キャンセルの連絡も電話で対応 (15時～17時) いたします。

