

～マタニティーヨーガ～

マタニティーヨーガは、腰痛などにも効果があり、ゆっくりとした動きの中で、お産のときの呼吸やリラックスを練習し、体を整えて安産を目指します。赤ちゃんを感じながらヨーガをした、マタニティライフを楽しみませんか？



対象：当院で妊婦健診を受けていて、妊娠24週以降で胎動がわかり、切迫早産などの症状がない方が参加できます☆

場所：西市民病院北館 3 階 講義室 (*9/4 10/16 12/18 1/22 のみ本館 4 階研修室になります。)

参加費：初回のみ 2000 円 2回目以降は無料 持ち物：母子手帳 スポーツタオル 動きやすい服装 (あれば5本指靴下)

日時： 10 時から 11 時半 ヨーガのあと、楽しくフリートークします♪

令和 3 年度

4月	15日(木) 30日(金)	10月	1日(金) 15日(金)
5月	7日(金) 21日(金)	11月	5日(金) 19日(金)
6月	4日(金) 18日(金)	12月	3日(金) 17日(金)
7月	2日(金) 16日(金)	1月	7日(金) 21日(金)
8月	6日(金) 20日(金)	2月	4日(金) 25日(金)
9月	3日(金) 17日(金)	3月	4日(金) 18日(金)

○ご予約・お問い合わせは、産婦人科外来の妊婦相談室へ直接お越しいただくか、お電話：078-576-5251 (平日 9 時から 15 時) にて申し込み下さい。

○欠席される場合は、当日の朝、病院へお電話ください。

神戸市立医療センター西市民病院5階産科病棟