

～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、お産の時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て、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、お茶を飲みながら楽しくフリートークします♪**
令和2年度

4月	3日(金) 17日(金)	10月	2日(金) 16日(金)
5月	1日(金) 15日(金)	11月	6日(金) 20日(金)
6月	5日(金) 19日(金)	12月	4日(金) 18日(金)
7月	3日(金) 17日(金)	1月	8日(金) 22日(金)
8月	7日(金) 21日(金)	2月	5日(金) 19日(金)
9月	4日(金) 18日(金)	3月	5日(金) 19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