

～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

※ 5/24、6/21、8/16、12/6、12/20、2/7、2/21 は本館4階研修室
4/19 は北館3階特別会議室

5/10、6/7、8/2、9/20、10/18、1/24 は北館3階会議室

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6年度

| | | | |
|----|---------------|-----|---------------|
| 4月 | 5日(金) 19日(金) | 10月 | 4日(金) 18日(金) |
| 5月 | 10日(金) 24日(金) | 11月 | 1日(金) 15日(金) |
| 6月 | 7日(金) 21日(金) | 12月 | 6日(金) 20日(金) |
| 7月 | 5日(金) 19日(金) | 1月 | 10日(金) 24日(金) |
| 8月 | 2日(金) 16日(金) | 2月 | 7日(金) 21日(金) |
| 9月 | 6日(金) 20日(金) | 3月 | 7日(金) 21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 令和6年3月作成