

マタニティ・ヨーガ

(母親学級 4 回目) 開催のお知らせ

2022 年 4 月から母親学級でマタニティ・ヨーガのクラスを開催予定です。
1~3 月までは不定期で実施します。

開催日：2021 年度：1/29(土)・2/28(月)・3/28(月)

内容：助産師による妊娠ワンポイントアドバイス + マタニティ・ヨーガ

対象：妊娠 16 週以降で妊娠経過・体調に問題なければ予定日近くでも参加いただけます。また何回でもご参加いただけます。

時間：14:00~15:30 (受付 13:30~)

場所：新館 2 階 講堂 (正面玄関横の階段・エレベーターで 2 階へ)

参加費：1000 円

持ち物：体操のできる服装・飲み物・母子健康手帳・汗拭きタオル・マスク

予約方法：1 階文書窓口もしくは予約電話 (048-462-1201)

※託児はありません ヨーガの性質上、お子様を連れてのご参加は出来ません

新型コロナウイルス感染症対策のため、人数の制限をさせていただきます。
また、クラス前の検温と手指消毒、クラス参加中はマスクの着用をお願いします。
当日、体調がすぐれない方はご参加できません。

現在、母親学級の後期に取り入れている「マタニティ・ヨーガ」を 1 時間かけてじっくりと味わえます。指導は日本マタニティ・ヨーガ協会の研修を受けたスタッフがを行います。

ゆっくりとした呼吸に合わせてヨーガをすると、身体と心の緊張が緩みリラックスが上手になります。リラックスが上手だとお産もスムーズに進みます。

また、身体全体を動かしていくことで血液の巡りがよくなり、身体が温まるので、冷え性の妊婦さんにもお勧めです。

※4 月以降のスケジュールは病院ホームページ、ポスターにて告知予定です。

