

★ ☆ 2019 年度マタニティヨガのご案内 ☆ ★

赤ちゃんとの一体感に幸せを感じながら明るく楽しい妊娠生活が送れるよう、リラクゼーションを図るためにマタニティヨガを始めましょう！
出産に対して前向きに、そしてお産に向けた呼吸の練習を一緒にしていきましょう！

● マタニティヨガの効果(個人差があります)

- ・ 気持ちが前向きになり、すっきりとした気分になる
- ・ お腹の赤ちゃんをより意識できるようになり、共にリラックスする良さを感じる

● マタニティヨガの内容

- ・ マタニティヨガの効能 ・ ヨガを行う上での注意点 ・ 呼吸法
- ・ 全身の柔軟性、バランスを整えるポーズ ・ アロマを用いた瞑想
- ・ 分娩に向けた骨盤底筋群の柔軟性を高めるポーズ紹介



● 詳細内容

開催日時	1～4 回/月 午後 2:00～4:00 ※午前の場合は 10:00～12:00
参加対象者	妊娠 16 週～分娩開始時期まで (当院で妊婦健診を行っている方、もしくは当院で分娩する方に限ります。) * 事前に同意書・医師の許可書が必要です。 * 何回でも受講可能です。 * 定員 15 名(定員を超えた場合は、キャンセル待ちになります)
持ち物	初回：同意書、医師許可書 2 回目以降：参加カード(受講初回時に配布)

● 2019 年度日程

4 月	26 日(金：午前)
5 月	24 日(金：午前) 31 日(金：午前)
6 月	9 日(日：午前) 28 日(金：午前)
7 月	19 日(金：午前) 26 日(金：午前)
8 月	23 日(金：午前) 30 日(金：午前)
9 月	13 日(金：午前) 27 日(金：午前)
10 月	18 日(金：午前) 25 日(金：午前)
11 月	22 日(金：午前) 29 日(金：午前)
12 月	20 日(金：午前) 27 日(金：午前)
1 月	24 日(金：午前)
2 月	23 日(日：午後) 28 日(金：午前)
3 月	22 日(日：午後) 27 日(金：午前)

※開催日が祝日や院内都合により変更・中止となることがあります。ご了承ください。

● 参加方法について

実施方法	完全予約制
実施場所	講堂 1 もしくは 2(B-C 館連絡通路入口) *動きやすい服装でお越しください。
費用	1 回 500 円 ※恐れ入りますが、おつりのないようご用意をお願い致します。 (ミネラルウォーター500ml1 本・タオル料込)
申込み方法	産科病棟(お電話でお願いしております。) 03-3969-1451 予約は平日 9:00～17:00 までにご連絡ください。

※キャンセル待ちをされている方もいますので、都合がつかなくなった場合も必ず産科病棟へご連絡をお願い致します。

