

# 助産師と一緒にする マタニティ・ヨーガ



当院では、日本マタニティ・ヨーガ協会の認定を受けた助産師が講師をしております。  
初めての方でも、体のかための方でも安心して受講して頂けます。

妊娠すると急に体をいたわりだし、運動不足になることも多いものです。妊娠中はおなかも大きくなり、疲れやすく、だるい時もあります。しかし、じっとしているのはかえって体によくありません。

程度に体を動かすことは筋肉を鍛え、心臓の動きを刺激し、血液の循環を改善し、体に良い影響を与えます。それだけではなく気分転換となり、気持ちも落ち着くなど精神的にも良い効果をもたらします。



マタニティ・ヨーガは、腰痛や肩こり、足のつり、足のつけ根の痛みなど妊娠に伴う深い症状を和らげたりお産に有効なポーズがプログラムされているため、安産につながります。(分娩時間の短縮に効果があります) マタニティ・ヨーガの時間の中で自分自身を見つめ、自分の体の調子を知り、赤ちゃんとお話する時間にしていただければ幸いです。他院出産の方でも参加していただけます。お友達とお気軽にお越しください。

日時 毎月 第1、3月曜日 13:30~15:30 (13:15~ 受付開始)

場所 当院 2階 きらめきホール

料金 1回 ¥500

持ち物 ・母子手帳、診察券、健康保険証

・申し込み時に渡された問診票 (お電話の方は当日お渡しします)

・動きやすい服装 5本指ソックス (当日会場での着替えも可能です)

・フェイスタオル バスタオル 飲み物

対象 妊娠15~16週以降の妊婦さん (妊婦健康診査を受けていて、妊娠経過に異常のない方)

診察時 医師にマタニティ・ヨーガ受講の許可をとってください ※託児ありませんので、上のお子様お預り下さい

お問い合わせ: 東丘総合医療センター 南3階南棟

