

 2023年8月より 

## マタニティヨガ教室を再開します

妊娠中はからだが変わり、マイナートラブルが起こりやすくなります。  
ヨガを行うことでトラブルを軽減できます。  
またお産の時に呼吸をしっかり行うことで安産につながっていきます。  
マタニティヨガでこころもからだもお産に向けて整えてみませんか？

内容：

- ①マタニティヨガ
- ②フリートーク

8月は22日・29日・31日に開催します

参加申し込みは母親教室と同様にメールで受け付けます  
詳しくはホームページをご確認ください

対象：当院出産予定の妊娠20週以降の妊婦さん

時間：14：00～15：30

場所：バースセンター 1階ホール

参加費用：1100円（税込）

初回参加の時にはテキスト代220円の費用がかかります。



### 注意事項

- ★教室開始前に、手指消毒と健康観察をお願いします。
- ★教室開催中はマスクを外さないようにお願いします。

令和5年 7月

日本赤十字社愛知医療センター名古屋第一病院 産科病棟