

マタニティ・ヨーガのご案内

ヨーガの体操は動作と呼吸を合わせ、体をゆっくりと動かし、筋肉の緊張と弛緩を繰り返します。又、呼吸の操作などによって身体感覚を養い、体の深いリラックスを目指すものです。妊娠初期は吐き気や疲れを感じる事が多いので、これらの症状がなくなるのを待ってから体操をはじめましょう。

- <特徴>
- ・筋肉をその特性に合わせて合理的に動かしている為、リラックスが深く出来る
 - ・骨盤を動かす要素がある
 - ・呼吸を重要視している
- <効果>
- ・不快症状が改善・予防できる
 - ・分娩時の開脚が上手に出来る
 - ・リラックスが身につき実行できる
 - ・分娩時間が短縮する

日程：毎週水曜日（祝祭日はお休み） 午前10：00～約1時間

場所：北館（当院北隣）1F セミナールーム

参加対象：医師の許可を受けられた妊娠16週以降の方（当院分娩希望の方優先）

準備する物：動きやすい服装（Tシャツ&ロングスパッツ、ジャージ等）

タオル

裸足で行います。

参加費：1回 600円

予約制ですので参加ご希望の方はお早めにお申し込みください。

お申し込み方法：参加希望日とお名前・お電話番号・分娩予定日を受付へ直接

または、診察時間内にお電話にてお申し込み下さい。TEL 072 (625) 3675

参加当日

朝食は、出来れば2時間前にはおとり下さい。

ヨガを始める前に、毎回問診（胎動の有無、腹緊の有無 等）と赤ちゃんの心音の検査を行いますので、15分前のAM9：45に現地にお越してください。

なお、キャンセルされる方は必ずご連絡をお願いします。

その他、ご不明な点があればスタッフにお尋ねください。