

## マタニティー・ヨーガ教室のご案内

自粛で身体がガチガチの方、体を動かしてすっきりしたい方、  
不安が大きくてストレスがたまっている方、  
マタニティー・ヨーガをしてみませんか？当院にて対面で行います♪  
担当は日本マタニティー・ヨーガ協会  
ベーシックコースを受講した助産師です。

日時：令和5年11月16日（木）10時00分～11時30分

予約：令和5年10月19日（木）予約開始

場所：たかせ産婦人科 3階ホール

対象：当院の妊婦健診を受けて頂いている方

妊娠16週以降で妊娠経過に問題がなく、医師より許可のある方

参加料：初回の方は無料、2回目以降の方は500円

※参加費は当日受付にて領収いたします。

お釣りのないようご準備くださいませ。

申込方法：電話か受付にてお申し込み下さい

参加人数：5名まで

準備物：母子手帳・運動しやすい服装、飲み物

