

# 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6年8月22日(木) 10時00分~11時30分

予約 : 令和6年7月18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1,000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 : 6名まで

準備物 : 母子手帳・運動しやすい服装、飲み物

