

# マタニティヨガ教室のご案内

「妊娠中どれくらい運動していいの?」「腰痛・肩こりで悩んでいる」「リラックスしたい」「お産が心配」こんな悩みがある方へ。ゆったりとした気持ちで、出産、産後に備えてヨガをしてみませんか。赤ちゃんゆっくり会話のできる時間にもおすすめです。他の妊婦さんとの交流の場にもなっています。ヨガインストラクターはYUKIEさんです。一緒にヨガを楽しみましょう♪



<日 時> 第3土曜日 (変更となる場合がありますので、参加の都度ご確認ください。)

受付開始 8:50      ヨガ開始 9:00      終了予定 9:50

- ❖ 再来機での受診手続きは不要です。
- ❖ 感染症流行期など、お休みをいただくことがあります。

<場 所> 済生会高岡病院 2階会議室  
時間外出入口よりお入りください。

<対象者> 妊娠16週以降の方    定員10名程度  
※ 定員になり次第、締め切らせて頂きます。  
※ お子様を連れての参加はご遠慮願います。

近年、姿勢や骨盤底筋と健康な妊娠・  
出産・産後との関係が世界的にも注目  
されています。  
軽い運動のつもりで健康な心と体を  
手に入れましょう。

産婦人科部長 吉本



<受講料> 無 料

<持ち物> 動きやすい服装、飲物、タオル、母子健康手帳



<予約方法>

- ❖ 当院で妊婦健診を受診されている方  
外来窓口で予約をお取りいただき、「マタニティヨガ教室 参加申込書」をご記入のうえ、当日ご持参下さい。
- ❖ 他院で妊婦健診を受診されている方  
当院のホームページから「マタニティヨガ教室 参加申込書」をダウンロードしご記入のうえ、  
外来窓口又は電話で予約をお取りいただき、当日ご持参下さい。予約時には妊娠週数をお伺いします。

予約変更・キャンセル等の場合は、必ず連絡をお願いします。

電 話 富山県済生会高岡病院 代表 0766-21-0570 マタニティヨガ担当まで  
電話予約受付 平日 月、火、木、金 12:00~14:00



