

# ママのためのヨーガ教室開催のお知らせ

maternity yoga

## マタニティーヨーガ

日本マタニティ・ヨーガ協会で指導講座を受けた助産師が担当します！

### 対象

妊娠22週以降～出産予定日までの  
体調が安定している方

(お腹が張りやすい、定期的に子宮収縮抑制剤を内服  
されている方、前置胎盤と言われた方はご遠慮ください。)

### 日時

毎月第1、第3水曜日

13:00～14:15(75分)

### 場所

2階 産婦人科外来横の待合スペース

### 人数

1教室5名まで(先着順)

### 持ち物

バスタオル、ハンドタオル各1枚

水分、母子手帳

一重きやすい服装

ゆっくり呼吸しながら  
無理のないポーズをとります♪



### 申し込み方法



0877-46-1011

8階病棟までご連絡ください  
産婦人科の病棟スタッフが  
予約対応させていただきます

社会医療法人財団 総合病院

回生病院

〒762-0007 香川県坂出市室町三丁目5番28号

回生病院の駐車場ご利用ください。

駐車券をお持ちください。

料金は無料になります。

TEL 0877-46-1011(代)

URL: <https://www.kaisei.or.jp>