

マタニティー・ヨーガクラスのご案内

出産は、「産ませてもらう」ものではなく、「自分で産む」ものです。

自分の体を知り、コントロールし、大切なかわいい赤ちゃんを出産しませんか？

腰痛・肩こり・便秘・運動不足・体重が増えすぎてしまう・お産が心配・・・

妊婦同志の友達がほしい・・・。そんな妊婦さんはいませんか？

みんなで楽しく、マタニティー・ヨーガをしてみませんか？気軽に、ご参加下さい。

(ヨーガの後にティータイムの時間をとります。ちょっとした質問も受付ます。)

日時：毎週 水曜日

時間：午後1時30分～午後3時

場所：愛恵まちづくり記念館（真島クリニック横、関原の森、茶色の木造1階）

* 対象者：つわりが終わって安定期に入った妊娠15週から出産前までの妊婦さん 10名まで（要予約）

次の対象者を除きます

・お腹が張っている（切迫流産で治療を受けている妊婦さん）

・前置胎盤 ・破水の疑いがある ・高血圧症

* 費用：当院通院、出産予定の方 2,000円（4回分です。チケット制）

他院受診の方 4,000円（4回分です。チケット制）

* 予約方法：真島クリニックホームページ [E-MAIL：majimacl@xqj.biglobe.ne.jp](mailto:majimacl@xqj.biglobe.ne.jp) に「ヨーガ希望」と

①お名前 ②分娩予定日または妊娠週数 ③連絡がとれる電話番号またはメールアドレス

④当院通院、出産予定か他院受診かどうか送信して下さい。（前日×切）

予約順。折り返しこちらから返信いたします。

直接受付、電話での予約も可能ですが、間違いを防ぐためできるだけメールでの予約

をお願いいたします。

* 服装・持ち物：体の動きやすい服装（ジーンズは不可）、裸足でおこないますが、五本指ソックスでも可

フェイスタオル・母子手帳・保険証

* 注意事項：食事は1時間前までにすませてから、ご参加ください。（食後すぐは、お腹が張りやすいので）

お子様連れは、ご遠慮ください。

当院受診の方は、可能かどうか一度医師にご確認ください。

見学希望の方も、事前の予約をお願いいたします。

真島クリニック

担当：松永礼子・高内美鈴



< 地図 >

