



お産上手な体を作ろう！

# マタニティ・ヨーガクラス

お産に必要なもの・・・それは、体力、柔軟性、落ち着いた呼吸、ポジティブな気持ち。  
ヨーガの動きは、体のすみずみを意識し、点検をするように自身の体を愛し溶かし、エネルギーを感じ取っていきます。マタニティ・ヨーガは妊婦さんのお腹に負担のかからないポーズを中心に構成されていますので安心して取り組みます。

ヨーガで繰り返す「呼吸」は、リラクセスが得られ、出産前の不安定な気持ちを落ち着かせていきます。やがてやってくるお産のときにむけ、気持ちを整える「呼吸」にも慣れ親しみ掴んでいきましょう。ヨーガを通して自分の気持ちと、お腹の赤ちゃんにも心をよせて心地よい時間を一緒に過ごしてみませんか。

日時／場所： 第3木曜日 午後2時～4時 当院大会議室

\* 13時50分までに産婦人科外来までお越しください。

対象：当院で健診を受けている健康な妊娠15週以降の方で、担当医の許可書がある方。

内容： 1. はじめに、マタニティ・ヨーガとは？

2. まずは、心と体のウォーミングアップ

3. 目指せ、安産！一緒にヨーガ・エクササイズ

4. 自分を見つめる心からのリラクセス・呼吸法

5. 赤ちゃんに心の目を向ける瞑想のとき

6. 本日の振り返り



定員：10名（定員になり次第締め切りといたします）

持ち物／服装：バスタオル・母子手帳・動きやすい服装

参加費：500円／1回（ヨーガクラスのみ受講希望者に限り）

\* マタニティクラス受講者は第2課にヨーガクラスが含まれています。

担当：産婦人科病棟 助産師2名

お申し込み：産婦人科外来スタッフまでお問い合わせください。

