

# ★マタニティヨガ教室★



日時

毎週水曜日 10:00 ~ 11:30  
(15分前には来院してください)



対象

妊娠16週以降で医師の許可を得た方



場所

総合大雄会病院 北館1階 産科外来スタジオ



持ち物

- 着替え ※動きやすくひざが出ない服装  
※裸足で行いますが冷え症の方は5本指ソックス
- 足を開いて座れるくらいの大きめのバスタオル
- 母子手帳 ・ 水分



こんなママたちにぴったり!!

体が硬いし  
運動はちょっと  
苦手...

腰痛、肩こり  
など不快症状  
がある

体重が  
増えすぎた

お産、  
陣痛が不安

お腹が張りやすくて、  
ずっと安静にしていた  
(10ヶ月まで)

\*産科外来にて予約を承っております。受付またはお電話にてご予約をお取りください。

\*出血やお腹の張り等、症状がある方は必ずその都度医師にご相談ください。

予約窓口：0586-26-2030（産科外来）

※お電話の際は平日13:00~17:00の時間帯にお願いいたします。



社会医療法人 大雄会

総合大雄会病院

産科