

# 助産師によるマタニティヨガ&出産イメージリークラス

2024年1月より始まります

リラックスしながら気持ち良いストレッチ&助産師を交えて

何でも気楽に聞いておしゃべりしましょう。

無理なくゆっくりとした全身ストレッチで、普段縮んでいる部分を気持ちよく伸ばすと、

全身の血行が良くなって、体が軽くなり気持ちいいですよ。

出産&育児に向けて心と体の準備をしながら一緒に心豊かな時間を過ごしませんか？

## 【内容】

☆マタニティヨガ

☆出産イメージトレーニング

出産イメージリークラスでは出産に向けて心の準備として、陣痛や出産に対する不安を軽減させることにより気持ちが前向きになります。落ち着いて自分自身に集中させることにより、本来女性が持っている出産本能を最大限に発揮させることができ、分娩経過をスムーズに導き、その人らしい感動的な出産が出来るという考えから、マタニティヨガの実技だけでなく、お産の準備教育に力を注いでいるのが特徴です。

☆参加者と助産師との交流

☆助産師からのワンポイントアドバイス

## 【場所】

たかせ産婦人科 3階

## 【日時】

令和6年1月18日 木曜日 午前10時から12時頃まで

(毎月第三木曜日 開催予定)



## 【担当】

大島知子

## 【プロフィール】

助産師

日本マタニティヨガ協会認定インストラクター



## 【経歴】

大阪大学医学部付属助産師学校卒業(旧名)

淀川キリスト教病院に8年勤務

平成9年退職し、地域で一人一人のお母さんとゆっくり向かい合い、不安なお母さん達には継続して育児に寄り添っていきたくらい、助産院開業。

