マタニティー・ヨーガ教室のご案内

自粛で身体がガチガチの方、体を動かしてすっきりしたい方、

不安が大きくてストレスがたまっている方、

マタニティー・ヨーガをしてみませんか？当院にて対面で行います♪

担当は日本マタニティー・ヨーガ協会で

ベーシックコースを受講した助産師です。

日時　：　令和８年 11 月 19 日（木）10 時 00 分～11 時 30 分

予約　：　令和８年 10 月 15 日（木）予約開始

場所　：　たかせ産婦人科　３階ホール

対象　：　当院の妊婦健診を受けて頂いている方

妊娠 16 週以降で妊娠経過に問題がなく、医師より許可のある方

参加料　：　初回の方は無料、２回目以降の方は 1,000 円

※参加費は当日受付にて領収いたします。

お釣りのないようご準備くださいませ。

申込方法：　電話か受付にてお申し込み下さい

参加人数：　６名まで

準備物　：　母子手帳・運動しやすい服装、飲み物