

マタニティヨーガのご案内

当院では妊娠中の体力づくりのために『マタニティヨーガ』教室を開催しています。



マタニティヨーガは アーサナ（ポーズ）・呼吸・リラックス・瞑想から成り立っています。

体を柔軟にするばかりでなく、お産に必要なポーズが各所に入っており、妊娠中の心の調和とマイナートラブルを予防・改善します。

ゆっくりした動作に合わせて、普段は無意識に行っている呼吸を意識的に行う事で、心と体を一体にします。そうして毎日心と体に向き合うことで、日々の体調の変化や心の移り変わりに気づくことが出来ます。

次第に、自分の体のことがわかるようになり、呼吸法で心と体をコントロールすることが出来るようになり、温かくほぐれていくのを感じてください。

< 対象 > 当院にて受診されている方（予約制）
産科医師の許可を得た16週以降の妊婦～出産前まで

< 日時 > 毎週火曜日（祝日はお休み）
11：00～ メディカルチェック（2階処置室）
※体重、血圧測定、赤ちゃんの心音チェック
11：30～12：30頃 マタニティヨーガ

< 料金 > 800円/回（終了後、受付にてお支払い下さい。）

< 場所 > 1階 多目的ホール
（当日は受講前に受付へ診察券をご提示下さい。）

< 持ち物 > 診察券、バスタオル、フェイスタオル、お茶かお水
運動のしやすい服装でお越し下さい。

< 申込方法 > 産婦人科にて予約ノートに氏名をご記入ください。
（各回、定員15名とさせていただきます）

みたき総合病院 産婦人科