

## ♡ マタニティーヨガとは？

○腹式呼吸を行いながら、ゆっくりとした動作と静止したポーズから成り立っています。  
ヨーガを妊婦さん向けにアレンジしてあります。運動が苦手な方も気軽にはじめられます。

○どんな妊婦さんが対象？

原則として、妊娠16週頃妊娠経過に異常のない妊婦さんです。  
妊娠経過に異常がなければ、出産までずっと続けられます。

○マタニティーヨーガはどんなメリットがありますか？

- ・ 身体の不快症状（腰痛、肩こり、恥骨痛など）が軽減します。  
～ポーズをとりながら、筋肉、腱を緊張させたり、ゆるめたりしながら柔軟にします。特に、骨盤を調整できます～
- ・ お産に有利な身体の動きができるようになります。  
～骨盤、股関節、太ももが開きやすくなったり、筋肉を強化できるので、赤ちゃんが、産道をスムーズに通りぬけられます。
- ・ お産のとき、リラックスできます。  
～呼吸法で、自律神経の調和を図り、心身共に安定します。



○マタニティーヨーガで自分の身体感覚を目覚めさせ、自分の心と赤ちゃんの声に耳を傾け、自分自身に自信を持ちお産に臨みましょう！☆参加ご希望の方は、受付にてご予約をお願いします☆

	マタニティーヨーガ体験教室	産後ヨーガ教室
対 象	16週～40週まで	産後9週目～お子さん1歳6か月まで
日 程	毎週月曜日10時～12時	毎週火曜日10時～12時
講 師	当院助産師	本山よし子先生
料 金	1回1,000円（税別）	
場 所	2階ガーデンホール	
服 装	動きやすいものかズボンで。横になるのでバスタオル1枚持参。	

