

# マタニティヨガのご案内

マタニティヨガは妊娠中の精神・身体・呼吸を整え、こころと体の安定を目指すヨガプログラムです。マタニティヨガを行うことによって、妊娠中の不快な症状を改善したり、分娩に向けた身体作りを行うことができます。レッスンの最後には横になってリラックスし、やさしい瞑想を行います。

今話題になっているマインドフルネスを活用して、過去や未来の反省や心配、不安に心や脳を使うのではなく、現在の自分の呼吸、聞こえてくる音や力が抜けていく体に集中していきます。

- ★ 激しい運動が苦手な方も大丈夫！
- ★ ヨガ初心者も安心して行える内容です
- ★ インストラクターの資格をもった助産師が指導します



日 時：第1・3金曜日（祝祭日を除く）13：30～15：30

詳しくはスケジュール表をご覧ください

\*メディカルチェック（血圧測定、赤ちゃんの心音チェック）を含みます。

場 所：熊本赤十字病院本館2階 202講習室（産婦人科外来横）

料 金：1,000円（税込）

準備物：運動に適した服装（締め付けないもの）、飲み物、タオル、  
母子手帳、ヨガマット（貸し出しもあります）



体が固くても大丈夫？

マタニティヨガでは、無理な体勢をとることはなく、自分が気持ちいいと思う範囲で行っていきます。レッスンごとに少しずつ効果が見えてくることもあるため、まずは一緒にやってみましょう！



参加には医師の許可が必要です。

希望される方は担当医師へご相談ください。（開始時期：妊娠13週以降）

お問合せ：TEL 096-384-2111（代）産婦人科外来

 熊本赤十字病院  
JAPANESE RED CROSS KUMAMOTO HOSPITAL