

## 6. 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4階東病棟 フリースペースさくら

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



説明日 年 月 日 説明者サイン（ ）

## 7. マタニティビクス・マタニティヨガ スケジュール（2021年度）

妊娠13週から、体重コントロール、体力の増強、腰痛などの予防エクササイズや、安産のための妊婦体操などを取り入れたエアロビクス教室を開催しています。また、2018年度から新たに妊婦さんのためのヨガ教室も開始しました。

ヨガは体力増強や出産への体作り、マイナートラブルの予防はもちろんのこと、瞑想により心身を整えることもできます。どちらのクラスも資格をもった助産師が、妊婦に有効で安全なプログラムを指導しますので、体重コントロールや気分転換、分娩に向けて心身の準備をしておきたい方など、ぜひご参加ください。

なお、参加には医師の許可が必要です。健診の際に医師または助産師へお申し出ください。

【申込先】 熊本赤十字病院 産婦人科外来 TEL 096-384-2111（代）

※産婦人科13番窓口の予約ノートに記入をお願いします。

【日 時】 毎週金曜日（祝祭日を除く）

マタニティビクス・マタニティヨガ（隔週）

13:30～15:30

【場 所】 熊本赤十字病院 本館 4階東病棟 フリースペースさくら

【必要な物】 汗ふきタオル・飲料水・母子手帳

運動靴（ビクス）・ヨガマット（無料の貸し出しもあります）

【受講料】 1回 1,000円（税込） 〈2021.4月～2022.3月〉



	ヨガ	ビクス	ヨガ	ビクス		
2021年	4月	2	9	16	23	
	5月	7	14	21	28	
	6月	4	11	18	25	
	7月	2	9	16	23	
	8月	6	13	20	27	
	9月	3	10	17	24	
	10月	1	8	15	22	
	11月	5	12	19	26	
	12月	3	10	17	24	
	2022年	1月	7	14	21	28
		2月	4	18	25	
		3月	4	11	18	25