

マタニティヨーガ

●講師 尾関 裕紀子

受講料	2,000円
教材	200円 ※オリジナルテキスト（初回のみ）
持ち物	フェイスタオル一枚、素足が冷える方は、五本指ソックス、
日程	第2・4火曜日(祝日を除く) 詳細はHPをご覧ください
時間	10:30~12:00
対象	妊娠15週以降で妊娠経過が順調な方
お子様	恐れ入りますが、お子様連れの参加はご遠慮いただいております
定員	15組
開講場所	産後ケアセンター桜新町 多目的室

講師 尾関 裕紀子

助産師（出張開業）日本助産師会東京都支部会員
日本マタニティヨーガ協会認定インストラクター

内容

妊婦さんの体に合わせたポーズと、ゆったりした呼吸法で、出産に向けての心と体の準備をしていきます。

妊娠経過が順調な方なら、分娩直前まで、どなたでもマイペースに続けることができます。妊娠後期からでも大丈夫です。

ヨガを続けていくことで、妊娠中の不快な症状の軽減、分娩進行を助ける動きを習得、分娩時のパニックや強い緊張を予防、おなかの赤ちゃんへのストレスを和らげる、などの効果が期待できます。

母乳や育児についても少しずつお話ししていきます。

※ 腹帯やガードルなどきつめのものは、外して行ってください。

※ 食事は2時間くらい前には済ませておきましょう。