

心とカラダと向き合い赤ちゃんとの対話を楽しむ大切な時間を♪

マタニティヨガ教室



2026年

毎月第3金曜日

[10:00～11:00(開場9:30)]

[会場] 新棟6F コンベンションホール

妊娠期を少しでも快適に過ごし、穏やかな明るい気持ちで出産を迎えていただけるように身体と心のコンディションを整える「マタニティヨガ教室」を開催しています。身体的に特に負担がかかる腰や背中、出産時に重要な骨盤、股関節周りをほぐしたり、呼吸を深めて肉体的・精神的不調を整えませんか？

参加
無料

対象

当院で分娩予定の妊婦さん(妊娠16週以降の方)

※上のお子さまやご家族のご参加はご遠慮いただいています

準備物

- 親子手帳
- 筆記用具
- 水分補給の飲み物
- バスタオルまたはブランケット
- 汗ふきタオル
- 運動しやすい服装でお越しください



お電話にて
ご予約ください

086-422-2112

[予約センター 平日9:00～16:00]

先着
10名さま
予約制

当院の助産師ヨガインストラクター



たかき なるみ

講師：高木 成実

資格

- ・助産師
- ・RYT200(全米ヨガアライアンス)
- ・マタニティヨガインストラクター(IHTA 認定資格)

メッセージ

妊娠中だけでなく、産後の回復にも役立つマタニティヨガ。一緒に心と体を整えましょう。

＊注意事項： 下記の項目に当てはまる方はお申し込みいただけません

- ・医師や助産師から運動の許可が得られない場合
- ・心疾患、腎疾患、高血圧もしくは低血圧症の方
- ・重度の合併症がある場合
- ・感染症のある場合
- ・リスクのある妊娠の方
(子宮頸管出血もしくは無力症、子宮内発育不全、前置胎盤など)
- ・流産の徴候がある場合
- ・張り止めの薬を内服している場合
- ・緊満、腹痛が頻繁に起こる場合

※当日、体調がすぐれない方は参加をご遠慮ください。

※マスク着用のご協力をお願いします。

会場MAP



会場の場所はここからご覧ください



一般財団法人 倉敷成人病センター
Kurashiki Medical Center

岡山県倉敷市白楽町250
<https://www.fkmc.or.jp>



お問い合わせ・欠席のご連絡

倉敷成人病センター 周産期センター 8F

086-421-1023