

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♪



予約制

オンライン マタニティヨガ 教室

2023年 **2/26** 日

[時間] 10:00 ~ 11:00

妊娠期を少しでも快適で幸せな時間を過ごし、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
「オンラインマタニティヨガ教室」を開催します。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？



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。

対象

当院で分娩予定の妊婦さん(妊娠16週以降の方)

参加費

無料(申込時・当日の通信費は参加者負担となります)

※参加にはWebexアプリのダウンロードが必要です。

※ご自身の端末(パソコン・タブレット・スマートフォン)でメール送受信及びWebexアプリが可能な方に限ります。

Web会議アプリ

Webex(ウェベックス)



申込方法

病院ホームページ

(<https://www.fkmc.or.jp/form/onlineyoga/>)

または右記のQRコードよりお申込みください。

[締め切り：2月23日(木・祝)まで]



～申込後、参加までの流れ～

申込後、当院から申込内容確認メール
(自動送信)が届きます。

※「@fkmc.or.jp」のメールを受信できるよう、
ドメイン指定の解除をお願いします。



開催前までに当院からWebexミーティングURL・
ID・パスコードなどの詳細メールをお送りします。
当日Webexにてご参加ください。

*** 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。



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>



周産期センター 8Fへ繋ぐようにお申し付けください

086-422-2111(代表)