



# マタニティ ヨガ



～安産に向けて身体をリラックスしましょう～

日 時：毎月第4金曜日

(5月のみ 5月31日(金))

午後2時～午後4時



場 所：加賀市医療センター KMC ホール

午後2時までに1階総合案内横にお集まりください。

講 師：<sup>もりもと</sup>森本 <sup>みきこ</sup>御記子 先生

会 費：無料

持ち物：バスタオル・フェイスタオル各1枚、母子健康手帳

申し込み：加賀市医療センター 産婦人科外来

0761-72-1188 (平日 午後2時～午後4時)

※16週を過ぎたら何回でも参加できますが、

お腹が硬く張ったり、腹痛があると、

参加できない場合があります。

- 動きやすい服装でおこしてください。

加賀市医療センター 産婦人科

