



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
午後14時～15時30分

集合場所：加賀市医療センター
1階 総合案内横

当院で出産の方は 栄養士からのお話がありますので
午後14時までに お集まりください。

当院以外で出産の方、
2回目以降の参加の方は
午後14時25分までにお集まりください。

講師：森本 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、ご自分の飲物（水分補給）

申し込み方法：加賀市医療センター 産婦人科外来

0761-72-1188（平日 午後2時～4時）

当院以外で出産の方もどうぞご参加ください。

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

