

前期母親学級の内容変更と マタニティヨガクラス（有料）開設のお知らせ

心穏やかに妊娠期間を過ごすお手伝いと、身体を動かすきっかけ作りになればとの思いから、エクササイズを取り入れた母親学級に内容変更いたしました。
また、ヨガインストラクターによるマタニティヨガクラスを新規開講します。

平成23年3月まで

母親学級前期

「赤ちゃんをはぐくむご飯・妊婦体操」
（栄養指導・妊婦体操）



平成23年5月より

母親学級前期

「楽しくすごそうマタニティライフ」
（マタニティヨガ・妊婦体操・骨盤底筋群運動・
リラックス法・呼吸法）



栄養指導は助産師外来での指導と、栄養士による個別指導を新たに始める事にしました。栄養士による個別指導は、医師・助産師が必要と判断した方に受けていただくようになりますが、ご希望時にはどなたでも受けていただけます。

マタニティヨガクラスは前期母親学級受講後、ヨガを継続したいというご希望があれば、**有料申し込み**となります。受講には当院医師によるメディカルチェックが必要です。



産科 婦人科 **すがの ウィメンズクリニック**