産後ヨガ教室のご案内

2018年4月
スタート！

ご出産おめでとうございます。

長い妊娠期間と出産を経て、女性の心と体は妊娠前とは全く別物と言ってもよいほどの変化を遂げています。出産後の体は、妊娠していた期間と同じくらい時間をかけて元に戻るといわれています。焦って戻そうとすると、体調を崩すこともあるので、注意が必要です。産後ヨガは、通常のヨガを産後の悩みに合わせてプログラムしたもので、出産後の心と体のリセットにぴったりです。ヨガは、きれいなポーズを目指すものでも、誰かと比べたりするものでもありません。自分自身の心と体を見つめ、自分に合ったやり方を探していきますので、誰でも無理なく行うことができます。ヨガ初心者の方も安心してご参加ください。

また、産後は赤ちゃん優先の毎日となり、ご自分のことは後回しになってしまうことと思います。産後ヨガを通して、ご自分のための時間を作ってみませんか？ヨガの時間は、赤ちゃんが泣いても、動き回ってもかまいません。ご自分を労わる時間として、ぜひ産後ヨガをご利用ください。

妊娠・出産で頑張ったご自分の心と体を労わりながら、回復に向けて無理なく体の調整をしていきましょう。

☆産後ヨガの効果☆

①妊娠・出産により緩んでしまった骨盤を調整します。
②凝り固まった背中や胸の筋肉をほぐして産後の体調を整えます。
③睡眠不足による自律神経の乱れを整えます。
④気分の落ち込み、イライラなど心の疲れを緩和するのに役立ちます。
⑤自分のための時間をもつことで、育児ストレスの緩和に役立ちます。
⑥ママ同士の交流の場としてもご利用ください。

対　象：産後2か月以降で健診で問題のない方
（お子様連れの場合は歩き始める前まで）
＊どちらの病院で出産された方でもご参加いただけます。
＊発熱・下痢・嘔吐のある方、お子様の参加はご遠慮願います。

参加費：1回　2,000円（税抜き）

日　時：金曜日　14：00～15：30
開催日はホームページを参照してください

集合場所：2階　産婦人科外来
ヨガの会場はスタッフエリアとなります。皆様ご一緒にご案内しますので、
開始10分前に時間厳守でお集まりください。

予約方法：月曜～金曜　9時～16時に予約センター（043-261-5115）にお電話ください。
キャンセルの場合もご連絡ください。

インストラクター：病棟助産師(産後ヨガインストラクター資格取得者)

持ち物：動きやすい服装、飲み物
＊お子様と一緒に参加される方は赤ちゃんグッズもお持ちください。
（お食事の持込はご遠慮ください）
＊お子様を寝かせる場合は、バスタオル等もお持ちください。

教室中の事故などに関しましては責任を負いかねますので、ご理解ください。

千葉メディカルセンター　043-261-5115（予約センター）
千葉県千葉市中央区南町1-7-1　http://www.seikeikai-cmc.jp/