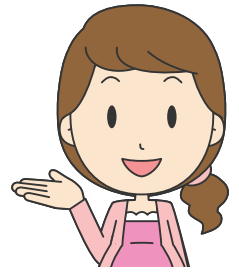


2018年3月より

妊婦体操がリニューアルします



毎月 第1・第3木曜日

妊娠 **22** 週～**31** 週の妊婦さま
14:30～16:00

妊娠 **32** 週以降の妊婦さま
9:00～10:30

妊婦体操の目的

- ストレッチを中心にした体操を行い、
柔軟な身体づくり・マイナートラブルの軽減を目指します。
- 呼吸法を身につけていただきます。
- ご自宅でも継続的に行っていただけるように指導いたします。
- 助産師と話す機会を設け、分娩に対する不安の軽減につなげます。
- 妊婦さま同士の交流を持っていただきます。
- 妊娠 **32** 週以降の妊婦体操では、
上記に加え分娩に向けての体力づくりをしてまいります。

ご参加は当クリニックで妊婦検診を受けている妊婦さまに限定です。

※里帰り出産などの場合は妊娠経過確認のため妊婦体操ご参加前に1度は妊婦検診を受けてください。