

# マタニティヨガのご案内

## 内容

対象：当院かかりつけで  
妊娠 23週からご出産  
までの、妊娠経過が  
順調な方

日時：毎月 1 回土曜日  
14：00～15：30

※日程は公式LINE・インス  
タグラムにてご案内します

場所：当院 9 階  
参加費：500円

## 参加方法

当院産科の主治医の許可をも  
らった後、下記の二次元コー  
ド（当院のLINEアカウント  
）からご予約ください。

## 効果

- ☆リラックスできる
- ☆肩こり・腰痛・背  
痛などが予防できる
- ☆前向きな気持ちで  
妊婦生活を送ること  
ができる
- ☆出産や育児にむけ  
て体調を整え、体力  
をつけることができる



京都山城総合医療センター  
病院代表TEL：0774（72）0235  
担当助産師 大西裕子



2026年4月作成