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週以上～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
※日程は親活サロンLINE・産婦人科インスタグラムにてご案内します
場所：当院9階
参加費：無料

参加方法

当院産科の主治医の許可が必要です。下記のQRコードから詳細をご確認ください。

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　村田智春

2026年11月作成