

## ～ヨガのご案内～

日時：❀1月1日・8日・15日・22日・29日（水）

1部 13:00～14:30

2部 15:00～16:30

❀1月26日（日）14:00～15:30

場所：当クリニック 多目的ホール

講師：ゆるぎ かおり（当院看護師）

きた かずこ（当院助産師）

金額：初回は無料（チケットご利用ください）

2回目からは500円

参加条件：16週以降の妊婦さんで医師の許可が必要  
（前もっての診察で許可をもらってください）

定員：6名

持ち物：母子手帳 バスタオル

❀ヨガマット、お茶はご用意しています

❀参加ご希望の方はスタッフにお声かけください