

# 産後ヨガのご案内

～ママと赤ちゃんと一緒に～

日 時 : 2月5日・12日・19日・26日(火)

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)

金 額 : 1000円

参加条件 : 産後1ヶ月～6ヶ月

ママと赤ちゃん(ハイハイするまで)一緒に

定 員 : 5～6名

持ち物 : バスタオルオムツ 必要な方はミルク

- ❖ ヨガマット、お茶はご用意しております
- ❖ 動きやすい服装で
- ❖ 他院出産の方もご参加可能
- ❖ 参加希望の方はスタッフまで