

# 産後ヨガのご案内

～ママと赤ちゃんと一緒に～

日 時 : 4月2日・16日・23日(火)

10:00～12:00

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3ヶ月～1才まで

ママと赤ちゃん一緒に

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
- ❖ 保育士による絵本等の読み聞かせあります