

# 「オンライン母親学級」のお知らせ

## ◆ソフロロジー◆

「ソフロロジー教室」をZoomで開催いたします。

【開催日】 7/16(金) 14:00~15:30

【定員】 15名(参加費：無料)

【対象者】 当院で出産予定の妊娠 **20~36週頃**の方

【内容】 赤ちゃんと一緒に出産に向けての準備を整えるための呼吸法、イメージトレーニング、リラックスについて。



### ソフロロジーとは・・・

リラックスと母性が痛みを緩和します。

ソフロロジーのエクササイズや呼吸法は妊娠中から繰り返し行ううちにお産に必要な「体の力を抜くリラックス」と「集中力」が養われます。

また、イメージトレーニングで赤ちゃんの誕生を待ち遠しく思う「母性」にスイッチが入り、「陣痛は時には痛いけれど、赤ちゃんの誕生を迎えるための嬉しい痛み」と受け入れる事が出来るようになります。



### ◆申込方法◆

『インターネット(診療)予約システム』(ホームページにリンク有)より

[母親学級]>[ソフロロジー] 7/16(金) 14:00の枠を選択し、ご予約ください。

【申込期日】 7/14(水)17:00まで

【メール設定】 クラス前日の17:00までに、Zoomの接続情報をメールでお送りしますので

『インターネット予約システム』の[メール配信設定]より**メールアドレスの登録・確認**をお願いいたします。**迷惑メール**対策をされている方は、「@miraiwcl.com」からのメールを受信できるように設定をお願いします。前日17:00までにZoomに関するメールが来ない場合には「class@miraiwcl.com」へお問い合わせ下さい。

