

妊婦さんの坐禅会

第2回 マタニティ Zazen 開催

当院湘南鎌倉総合病院の産科スタッフは、従来より女性の力と赤ちゃんの力を最大限に引き出すことを目指しサポートしています。

その中で最近私たちは、自分の内部に意識を向けゆったりとした呼吸で 心ころを整える坐禅に着目しています。

静かに自分と向き合う時間を、鎌倉という歴史深い地で、いっしょにすわって体験してみませんか？

第2回目の今回は、建長寺ゆかりのけんちん汁の昼食もいただく予定です。

日時：9月11日（月）10:00～13:30

座禅や法話、境内散策、精進料理などを予定

場所：北鎌倉 建長寺



開始 15分前までに建長寺正門前の
駐車場下の赤丸に集合をお願いします
皆さんでいっしょに入門していきます



対象：体調のよい妊婦さん(14週以降) 費用：3620円

ご家族もいっしょに参加いただけます、お一人様大人は3620円となります。

お子様は、小学生以上は大人と同額となります。

未就学児は無料ですが、お子様の昼食はご持参下さい。

予約：湘南鎌倉総合病院お産センター 0467-46-1717(代表番号)

予約制ですので参加希望の方は日中9～17時に上記番号から産科外来・お産センター宛にご連絡下さい。診察券番号、お名前、連絡先、食物アレルギーのある方は詳細をお伝えください。締切：9月7日12時まで

ゆったりとした服装でお越しください。

建長寺までは北鎌倉駅から徒歩20分ほどです。公共交通機関をご利用下さい。

湘南鎌倉総合病院6Fお産センター