

## マタニティフィットネス参加者募集

日本マタニティフィットネス協会のフィットネスインストラクター関口雅子先生を迎え、マタニティフィットネス(マタニティピクスやヨガ等)講座を開催します。マタニティフィットネスで身体を動かす生活をスタートしませんか?妊娠中の運動不足の解消、心身のストレス解消に!今までの参加者から「楽しく運動ができた!」「身体が温まった」などの声がありました。



- 期 日 7月7日(木)
- 時 間 9:30～10:30(集合9:00)
- 場 所 総合保健福祉センター(かがやき)
- 対象者  
市内に住所がある妊娠16週以降の方  
※ただし下記①～③に該当する場合は対象外となります。
- ①医師が妊娠経過に異常があると判断した場合
- ②現在の妊娠経過に異常がなくても、流産を過去に3回以上繰り返している場合
- ③正常妊娠であっても医師が運動を勧めていない場合
- 募集人数 10名程度  
※事前予約が必要です
- 持ち物 タオル、飲み物、親子(母子)手帳、スニーカー(室内用)、妊娠経過証明書(初回のみ)、同意書兼参加申込書兼問診票(初回のみ)  
※動きやすい服装でお越しください。
- 講師 日本マタニティフィットネス協会  
フィットネスインストラクター  
関口 雅代先生
- 参加費 無料
- 申込方法

開催日の前日までに右記QRコード、または電話でお申し込みください。また、当日までに妊娠経過証明書(産婦人科に発行してもらうもの)、同意書兼参加申込書兼問診票(本人が書くもの)の提出が必要になります。

※妊娠経過証明書発行にあたり料金が発生する場合は、全額自己負担となりますのであらかじめご了承ください。



スマートフォン用



携帯用

問 かがやき 健康推進課 ☎54-7121

## 東日本大震災・被災地ボランティア訪問参加者募集

常陸大宮市国際交流協会では、昨年引き続き被災地ボランティア訪問の参加者を募集します。

今年は、東日本大震災で津波被害が最も甚大であった宮城県女川町を、海外出身者とともに訪問します。被災5年後の復興状況などを「語りべ」の案内のもと見学し、買い物等をするボランティア訪問です。

(旧大川小学校慰霊碑、きぼうのかね商店会、震災公営住宅、新女川駅、横倒しの交番等)

草刈りなどの作業はありません。

○日 時 7月17日(日) 5:30～19:30  
(出発・到着/市役所本庁)

○活動内容 現地訪問・見学等

○募集人数 40名

○申込方法

6月27日(月)から7月11日(月)までに参加費を添え、市民協働課窓口でお申し込みください。(先着順)

※土・日曜日・祝日を除く

○参加費

1人4,600円(学生4,100円)

(参加費には、傷害保険代、昼食弁当代、語りべ代、買い物商品券300円分が含まれています)

○準備物 雨具、帽子等(熱中症予防できるもの)

○交通手段 バス

○その他

昼食有(朝食・飲物等は各自で用意をお願いします)

問 常陸大宮市国際交流協会事務局

(本庁市民協働課内) ☎52-1111 内線126 127

