



マタニティ フィットネス 参加者募集

妊婦さんも
出産予定の方も
産後の方も

10月～2月

ママも赤ちゃんも健康に！ ～マタニティヨガやピクスで妊娠中の運動不足を解消しよう～

<マタニティフィットネス参加者募集>

***日時**

平成 28 年 10 月 21 日 (金)、11 月 9 日 (水)
平成 29 年 1 月 12 日 (木)、2 月 23 日 (木)
時間：9:30～10:30 (集合 9:00)

***場所** 市総合保健福祉センターかがやき

***対象者 (市内在住者)**

・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です。

①医師が妊娠経過に異常があると判断した場合

②現在異常がなくても、流産を過去に 3 回以上繰り返している

③正常妊娠であっても医師が運動を勧めていない

・これから妊娠を希望する方

・産後 1 年未満の方

***募集人数** 10 人程度※事前の予約が必要です。

***持ち物**

タオル、飲み物、母子手帳、スニーカー (室内用)
動きやすい服装でお越し下さい。

<妊娠中の方>

妊娠経過証明書・同意書兼参加申込書兼問診票 (どちらも初回のみ)

***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電話でお申し込みください。また妊娠中の方は、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。各様式は健康推進課窓口で配布または市のホームページからダウンロードしてご利用ください。

※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。

7月7日開催時の様子



この日参加したのは妊娠中期の方。はじめは、血行を良くしてむくみを解消するためのマッサージからスタート。次に、音楽に合わせてエアロピクス、ストレッチを行いました。思ったよりハードな動きに息が上がる場面もありましたが、皆さん気持ち良い汗をかくことができたようです。

指導してくれた関口先生は、体を動かすことを日常に取り入れてほしいと話していました。



申込・問 かがやき 健康推進課健康推進G

☎54-7121