

マタニティフィットネス 参加者募集!

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



フィットネスインストラクター
関口 雅代 先生

○期 日 4月20日(木)、5月17日(水)
※毎月開催予定(順次お知らせします)

○時 間 9:30～10:30(集合 9:10)

○場 所 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に該当する方は対象外となります。

- ①医師が妊娠経過に異常があると診断されている方
- 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方
- ③正常妊娠であっても医師が運動を勧めていない方

・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名程度 ※事前の予約が必要です。

○持 ち 物 タオル、飲み物、親子(母子)健康手帳、スニーカー(室内用)
※動きやすい服装でお越しください。

<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
※講師は変更になる場合があります。

○参 加 費 無料

○申込方法 開催日の前日までに、下記のQRコードまたは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。

申込・問 かがやき 健康推進課健康推進G ☎54-7121

HP <http://www.city.hitachiomiya.lg.jp/>



スマートフォン用



携帯電話用