

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 氏

<マタニティフィットネス参加者募集>

○期 日 6月15日(木)、7月19日(水)、8月17日(木)
※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となりません。

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 氏

※講師は変更になる場合があります。

○参 加 費 無料

○申込方法 開催日前日までに電話または下記のQRコード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。

申込・問 かがやき 健康推進課母子保健G ☎54-7121



スマートフォン用



携帯電話用