

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 12月20日(木)、平成31年1月16日(水)、2月20日(水)、3月20日(水)
- 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医師に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すすめていない方

・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 飲み物、タオル、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。
<妊娠中の方は次のものも必要になります>
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

- 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



スマートフォン用

