

# 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

### <令和元年度マタニティフィットネス参加者募集>

○期 日 10月16日(水) 11月13日(水) 12月18日(水)  
1月15日(水) 2月19日(水) 3月18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人程度 ※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ください。

<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 先生

○参 加 費 無料

○申込方法 開催日前日までに電話または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(産婦人科から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。



QRコードは  
こちら



スマートフォン用

### 子育て広場「わくわくおはなしランド(読み聞かせ)参加者募集

○日 時 令和元年10月30日(水) 10:30～11:00 (集合/10:10)

○場 所 常陸大宮市総合保健福祉センター(かがやき)2階

※総合保健福祉センター(かがやき)の駐車場が満車の場合は、おおみやコミュニティセンター裏の駐車場をご利用ください。

○内 容 図書情報館等で活躍している「はみんぐばあど」の皆さんを講師に迎え、様々な趣向をこらした読み聞かせを行います。ステキなおはなしの世界を一緒に楽しみませんか。

○対 象 者 保育所(園)に通っていない3歳未満児とその保護者

※予約は不要ですので、お気軽にお越しください。

○申込方法 予約不要(当日、子育て広場へ直接お越しください)

**申込・問** 子育て広場【直通 ☎53-1401】総合保健福祉センター(かがやき)2階

●受付(開設)時間 火・水・木曜日 10:00～16:00

※開設時間外は本庁こども課へ転送されます。