

## 【ひたまる25】ピラティス教室参加者募集のお知らせ

初心者・中級者を対象としたピラティス教室です。講師は、丁寧な指導と朗らかな人柄で人気の佐藤仁美さんです。

ピラティスは全身を使ってコアの筋肉(深部の筋肉)を鍛え、長年の癖などによって生じた体の歪みを矯正する働きがあります。また、続けることで骨格や筋肉が整えられ、正しい姿勢を維持することができるようになります。正しい姿勢になることは、腰痛や肩こりの改善が期待でき、内臓の働きも活発になるため代謝が上昇し、脂肪が燃焼しやすい体になるよう導いてくれます。産後の体型維持や尿漏れ防止効果のある骨盤底筋運動の要素もレッスンの中に加えて行います。この機会にぜひ「ピラティス教室」にご参加ください。

- 日 時 令和2年1月15日・29日、2月5日・19日、3月4日・18日(全6回・全て水曜日)  
 昼の部/15:00～16:00 夜の部/18:30～19:30
- 場 所 西部総合公園体育館トレーニングルーム
- 対 象 者 市内に在住・在勤の18歳以上の女性
- 募集人数 昼の部40名 夜の部40名(先着順)
- 講 師 佐藤仁美氏
- 参加費 4,200円(ひたまる25会員は半額)※保険代含む、初回参加時に徴収
- 持参するもの ヨガマット、汗拭きタオル、飲み物
- 申込方法 下記参加申込書に必要事項を記入のうえ、スポーツクラブひたまる25事務局までFAXでお送りください。FAX 55-9667
- 申込期限 12月10日～定員に達するまで
- その他 ・お申し込みされた方には、ハガキで案内を郵送します。  
 ・電話での問合せは、火曜日または金曜日の13:00から17:00の間にお問い合わせください。



..... き り と り (FAXの場合はきりとり不要) .....

### ピラティス教室参加申込書

氏名(フリガナ)	住 所	電話番号
	〒	
	〒	

※本申込書の個人情報については、目的以外に一切使用しません。

**申込・問** スポーツクラブひたまる25 ☎55-9666 FAX 55-9667(問合せ時間 毎週火曜金曜の13:00～17:00)

## マタニティ教室(プレパパママ教室)について

『妊娠中の食事ってどうすればいいの?』『出産・育児について分からないことが分からない...』など妊娠中から疑問は尽きないものです。妊娠中や出産後も安心して子育てができるように、からだと心の準備をしましょう。ぜひご夫婦で1日目、2日目を通して参加ください!!!

- 日 時 1日目 1月 9日(木) 9:30～11:30(受付 9:15～9:30)  
 2日目 1月25日(土) 9:30～11:45(受付 9:15～9:30)

○場 所 総合保健福祉センター「かがやき」

- 内 容 【1日目】～ハッピーマタニティ～
  - ・妊娠中のママと赤ちゃんのからだの変化と妊娠中の過ごし方について
  - ・お腹の赤ちゃんを育てる食生活について
- 【2日目】～プレパパママクラス～
  - ・沐浴体験
  - ・パパのマタニティ体験
  - ・赤ちゃんが生まれてからの生活について
  - ・家族で考えるバランス食について



○対 象 者 市内にお住いの妊婦さんとその夫 ※家族の参加も大歓迎です。

○定 員 10組程度

- 持 ち 物 ・親子(母子)健康手帳
- ・妊娠届出時にお渡しした資料【1日目】
- ・父になろうパパになろう～パパプレBOOK～【2日目】
- ・飲み物等必要に応じてご持参ください

QRコードはこちら



○申込方法 申込期間中にQRコード(いばらき電子申請・届出サービス)から、または電話・窓口での申込み  
 ※可能な限り、1日目・2日目通して参加ください。

○申込期限 令和元年12月26日(木)まで

**問** かがやき 健康推進課 ☎54-7121