

マタニティエクササイズのご案内

安定期に入ったら、マタニティエクササイズでお産の準備を始めましょう。当院のマタニティエクササイズは、呼吸法を取り入れながらお産に使う筋肉や関節を強く柔らかくするヨガと、体重コントロールやお産のための体力づくりをする簡単なエアロビクスを組み合わせたエクササイズです。音楽に合わせて行う楽しいエクササイズですので、初めての方、運動の苦手な方もお気軽に参加していただけます。楽しみながらよりスムーズなお産をめざしましょう。看護師免許を持ったインストラクターが指導致します。

日程：毎週金曜日（祝祭日はお休み） AM10：00 ～ AM11：15

場所：北館1F セミナールーム

参加対象：医師の許可を受けられた妊娠16週以降の方（当院分娩希望の方優先）

準備するもの：動きやすい服装（Tシャツ+スパッツ、短パン、ジャージ等）

上履き用のシューズ、ソックス、タオル

参加費：1回 600円

予約制ですので参加ご希望の方はお早めにお申し込み下さい。

お申し込み方法：参加希望日とお名前・お電話番号・分娩予定日を受付へ直接または、診察時間内にお電話にてお申し込み下さい。TEL 072 (625) 3675

参加当日

朝食は、出来れば2時間前にはおとり下さい。

エクササイズを始める前に、毎回問診（胎動の有無、腹緊の有無 等）と赤ちゃんの心音の検査を行いますので、15分前のAM9：45に現地にお越しください。

なお、キャンセルされる方は必ずご連絡をお願いします。

その他、ご不明な点があればスタッフにお尋ねください。