



2023年5月～

## マタニティエクササイズ・産後エクササイズ のご案内



- <開催日> ・毎週金曜日 （変更あり）
- <時間> ・マタニティ 10時～  
（教室の前に問診がありますので9：20～9：30までに受付をして下さい）  
・産後 11時15分～
- <内容> ・1時間程度で筋トシやストレッチをメインとした運動  
・産後エクササイズは赤ちゃんに参加可能。寝かせられる用意をして下さい  
\*マスク着用でも支障のない運動です
- <対象者> ・マタニティ 妊娠16週～出産までの当院通院中の妊婦様  
・産後 当院でご出産され産後1ヶ月健診を終えた方。
- <人数> ・7名（予約制）\*予約システムより前日の午前中までにご予約をお願いいたします
- <場所> ・浅岡医院 多目的ホール
- <持ち物> ・母子健康手帳  
・運動可能な服装、汗ふきタオル、飲み物  
・ホール内は土足厳禁です、室内履きをお持ちください  
・マスク
- <料金> ・500円/回 \*教室の前に受付でお支払いをお願いいたします  
（当院分娩希望の方は、配布済みの特別ご招待券もご利用いただけます。）
- <その他> ・医師より安静が必要または、逆子と言われている方は参加を控えてください  
・お付添はご遠慮ください。

