



# マタニティビクスの ご案内



マタニティビクスは、分娩・育児に向けた身体づくりや体重コントロール、マイナートラブルの予防・改善などを目的としています。

妊婦さん同士の楽しい交流の場にもなっています。ご参加お待ちしております。

## プログラム

- ① メディカルチェック
- ② ストレッチ
- ③ ウォーミングアップ
- ④ エアロビクパート
- ⑤ クーリングダウン
- ⑥ フロアエクササイズ
- ⑦ リラクゼーション
- ⑧ メディカルチェック



スポーツインストラクターの資格を持つ、2C 病棟のスタッフと一緒に院内の会場で運動します。



参加者の状態に合わせて、毎回エクササイズ内容を工夫しています。

当院の妊婦健診を受けて、医師の許可(同意書)のある妊婦さんが対象です



場 所：富士見養護学校の裏1F 旧託児所

日 時

第1・4木曜日 14時～16時

第3 土曜日 午前の部 9時30分～12時

午後の部 14時～16時30分

定員 15名まで 予約制です。

問い合わせ先 TEL 055-253-7111

山梨県立中央病院 産科外来・2C病棟までご連絡ください。