

妊婦さんのためのエアロビクス教室！

## マタニティビクスのご案内

妊娠したからといって安静にしておく必要はありません。切迫流産や切迫早産などの症状があれば安静が必要になりますが、それ以外の方は体を動かすことが大切です。適切な運動は、出産・育児への体力作りになります。

- ★ 一人では体を動かさない！
- ★ 散歩以外にも体を動かしたい！
- ★ 体重コントロールをしたい！
- ★ 友達作りをしたい！
- ★ 妊娠中の不快な症状を予防・改善したい！

Let's Enjoy  
Exercise!



という方に最適です。

助産師インストラクターの指導のもと行いますので、安心・安全です。

日時： **第1・3金曜日**（祝日を除く） **13:30～15:30**

詳しくはスケジュール表を  
ご覧ください

\* メディカルチェック（血圧測定、赤ちゃんの心音チェック）を含みます

場所： 熊本赤十字病院本館2階 **202講習室**（産婦人科外来横）

料金： 1,000円

準備物： 運動に適した服装（締め付けないもの）、運動靴、飲み物、  
タオル、母子手帳

\* 子どもさん同伴をご希望の方はご相談ください

参加には医師の許可が必要です。

希望される方は担当医師へ相談してください。

（開始時期：妊娠13週以降になります）



お問合せ：TEL 096-384-2111（代）産婦人科外来

 **熊本赤十字病院**  
JAPANESE RED CROSS KUMAMOTO HOSPITAL