

妊婦さんのためのエアロビクス教室！

5. 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2・4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 4階東病棟 フリースペースさくら

料金： 1,000円（税込）

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

説明日 年 月 日 説明者サイン（ ）

7. マタニティビクス・マタニティヨガ スケジュール（2021年度）

妊娠13週から、体重コントロール、体力の増強、腰痛などの予防エクササイズや、安産のための妊婦体操などを取り入れたエアロビクス教室を開催しています。また、2018年度から新たに妊婦さんのためのヨガ教室も開始しました。

ヨガは体力増強や出産への体作り、マイナートラブルの予防はもちろんのこと、瞑想により心身を整えることもできます。どちらのクラスも資格をもった助産師が、妊婦に有効で安全なプログラムを指導しますので、体重コントロールや気分転換、分娩に向けて心身の準備をしておきたい方など、ぜひご参加ください。

なお、参加には医師の許可が必要です。健診の際に医師または助産師へお申し出ください。

【申込先】 熊本赤十字病院 産婦人科外来 TEL 096-384-2111（代）

※産婦人科13番窓口の予約ノートに記入をお願いします。

【日 時】 毎週金曜日（祝祭日を除く）

マタニティビクス・マタニティヨガ（隔週）

13:30～15:30

【場 所】 熊本赤十字病院 本館 4階東病棟 フリースペースさくら

【必要な物】 汗ふきタオル・飲料水・母子手帳

運動靴（ビクス）・ヨガマット（無料の貸し出しもあります）

【受講料】 1回 1,000円（税込） 〈2021.4月～2022.3月〉



	ヨガ	ビクス	ヨガ	ビクス		
2021年	4月	2	9	16	23	
	5月	7	14	21	28	
	6月	4	11	18	25	
	7月	2	9	16	23	
	8月	6	13	20	27	
	9月	3	10	17	24	
	10月	1	8	15	22	
	11月	5	12	19	26	
	12月	3	10	17	24	
	2022年	1月	7	14	21	28
		2月	4	18	25	
		3月	4	11	18	25