

# 『マタニティスイミング』参加者募集！！

## 開催時期

- ・毎週 月・木曜日の2回 (開催日程カレンダーによる)
- ※ 月・木どちらかの参加も可
- ・時間 11:40 ~ 12:40
- ※ 教室の前後に、助産師による問診があります。



## 内容

- ① 各種測定  
(当日の健康状態を知るために練習の前と後に、体重・脈拍・血圧・お腹のはり具合などを測定し、個人カードに記入します。)
- ② 4泳法の練習とリラクスの練習
- ③ 水中座禅と呼吸練習

※問診には毎回助産師さんが立会いますのでお気軽にご相談下さい



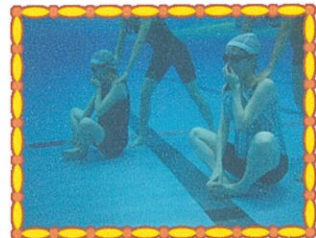
呼吸練習

## 受講できる方

- ・妊娠4ヵ月末(16週)より、過去に流産・早産の経験がない方
- ・現在通院している医師の証明が得られた方

## 受講料

- 5回チケット … 3,500円 (予定日の2ヶ月前から、1回700円)
- ※初回到別途保険料として、1,850円が必要となります



水中座禅

## 申込方法

- ① 所定の申込用紙・医師証明書をそえて海洋センター受付まで直接お申込み下さい。
- ② 医師の許可がございましたら、B & Gまで連絡頂けますとそのお電話で受付させて頂きます。初回受講時に、申込用紙・医師証明書はご提出ください。

## マタニティスイミングの効用

ストレスの解消！水泳は、おなかの重さから解消されてのびのびと体を動かせるスポーツ

水の浮力で重い子宮を支えていた背筋や腰筋の負担がとれ、筋肉が休まります。

筋肉の力を抜く(リラックス)コツを覚えてお産にのぞめお産がより軽くなるのが期待されます！

### ☆マタニティスイミングに参加した感想

袋井市 30代の方より

良い気分転換になり、参加したことでも友人もでき良かった。呼吸法や水中座禅はとても役に立ったと思う。うまくいきめたので、分：娩室に移るまでの時間が短くすんだ。コーチ助産師さんからもいろいろ話を聞くことができて安心してきて良かった。



### ☆マタニティスイミングに参加した感想

磐田市 30代の方より

同じ時期に出産予定のママさん達、コーチ、助産師さんと色々話ができ不安も解消されてとても楽しかった。水の中でいっしょに動いてストレスも発散できました。もしかしたらオフロ好きはのびのびのおかけかも？ 転動で友達もいっしょに和イイか、プールに行くといいき楽しくお話でき1いっしょ楽しめました。残念ながらまた転動に…でも参加できた事とても感謝しています。ありがとうございました。



### 【お問合せ先】

袋井B & G海洋センター

指定管理者 株式会社サンアメニティ

TEL 0538-43-1523

URL <http://fukuroi-bg.jp/>

