

# マタニティスイミング

～来るべき出産に備えて～



【日程】 5/24・31、6/7・14・21・28、7/5・12、9/20・27、10/4・11・18・25、11/1・8

【時間】 10:15～12:45

【対象】 妊娠 16 週以降から妊娠 40 週の健康な妊婦の方 ※ご参加には一定の要件を満たす必要があります。

【定員】 各回先着 10 名（市内者優先受付） 【費用】 1 回 2,000 円（保険料含む）

【講師】 セントラルスポーツマタニティ指導員

【内容】

時間	実施内容等
10:15～10:30	助産師による体調チェック・血圧測定
10:30～10:50	<陸上> マタニティストレッチ、助産師から産前・産後について(アドバイス等)
11:00～12:00	<プール> 水泳・筋力トレーニング・ラマーズ法・水中座禅など
12:00～12:45	質疑応答・体調チェック・ドリンクサービス

## 【マタニティスイミングの効果】

- 血行促進により、妊娠中の不快症状が予防・改善されます。
- 妊娠中の必要以上の体重増加を防ぎます。
- 筋肉の緊張とリラックスを体得して、安産できるカラダを作ります。
- 分娩から産後にかけての体力が維持、強化されます。
- ラマーズ法を基本とした出産時に必要な呼吸法を体得できます。
- 水に浮かぶことでカラダが軽くなり、リラックスできます。



【申込方法】

**5月6日（日）から電話・窓口にて受付開始**

※ 通院している主治医の承諾が必要です。当プール指定書式（健康診断書）に医院からの記入・捺印をもらってください。

※ 当プール指定書式（健康診断書）は当プールホームページから「ダウンロード」又は、当プール窓口にお申し出ください。

※ 屋内水泳プールに健康診断書提出後、本申込となります。健康診断書の提出は開催 5 日前までお願いいたします。

■不明な点がございましたら、浦安市屋内水泳プールまでお問合せください。

申込・問合せ：浦安市屋内水泳プール 住所：〒279-0031 浦安市舞浜 2 番地 27

電話：047-304-0032 FAX：047-304-0032

HP <http://www.urayasu-kousha.or.jp/taiiku/pool/>



浦安市屋内水泳プール

