



こちら、よんひがしです。

近畿中央病院
産婦人科病棟
2012年 4月号
VOL.8

みなさん、こんにちは！ 4月に入り、少しずつ暖かくなってきましたね。
今回は、当院で行っているマタニティビクスの紹介をしたいと思います。

マタニティビクスとは？

妊娠中の女性が安心して身体を動かし、有酸素運動を行うことができるエアロビクスのことです。

身体を動かすことによって、体重をコントロールするだけでなく、腰痛・こむらがえりなどのマイナートラブルを解消するのにも役立っています。



当院では、お腹が大きくなってでもできる運動を組み込み、インストラクターと助産師がマタニティビクスの前後に健康管理（血圧測定、児心音測定、問診）を行っています。

日時	毎月 第2・第3・第4水曜日 13:30 ~ 14:30
場所	2階 健康管理センター内 運動療法室（参加人数によっては3階講堂になることがあります）
対象者	当院で分娩される方 16週以降の方でプレママセミナー（たまごの会）に参加した方に限ります。 〔 他院で妊婦健診中の方は妊娠経過がわからないため、ご遠慮ください。 〕 〔 医師より安静の指示を受けている方はご遠慮ください。 〕
持ち物	パンツなど動きやすい服装でお越しください。 上履き（運動靴）、タオル、飲み物（ペットボトルなど）



産婦人科 教室のご案内（要予約）

4 月	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6	7
	8	9	10	11	12	13	14
	15	16	17	18	19	20	21
	22	23	24	25	26	27	28
29	30						

5 月	日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12
	13	14	15	16	17	18	19
	20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31			

■ たまごの会

4月 5日(木) 5月はありませ
13:20~ 3階講堂

■ おっぱいと赤ちゃんの会

4月26日(木) 5月24日(木)
13:30~ 7階東病棟

■ お産の会

4月19日(木) 5月17日(木)
13:30~ 7階東病棟

■ マタニティービクス（当院出産の方限定）

4月11・18・25日(水)

5月 9・16・23日(水)

13:30~ 運動療法室

■ ベビーマッサージ（当院出産の方限定）

4月12日(木) 5月10日(木)

13:30~ 7階東病棟

予約方法

産婦人科外来受付または母子保健外来

電話予約もできます
072-781-3712(代表)

参加人数の都合により、当日の受付はできませんので、ご協力をお願いします。

編集担当：

岩崎、藤井
川下、尾崎

