

明日からできる！

両親学級・産褥入院中のエクササイズ指導

日時：2019年11月9日（土）13：30～16：30（受付開始13：00）

場所：名古屋市立大学西棟2階（実習室B）

定員：40名

講師：NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン

理事長 小林 香織

中部大学大学院 生命健康科学研究科 横手 直美



運動で妊産婦の健康と
自分らしいお産をサポートするNPO法人
fit for mother japan

【プログラム】

13：30～13：35 オリエンテーション

13：35～14：15 NPO活動の紹介

医療者が発信する運動について（講義）

14：15～15：00 産褥早期の疲労回復のための

10ミニッツ・エクササイズ（体験＋講義）

15：00～15：15 休憩

15：15～16：15 両親学級で提供する

10ミニッツ・エクササイズ（体験＋講義）

16：15～16：30 まとめ



- 参加資格：会員のみとさせていただきますが、当日学会入会いただければ参加可能です。
- 参加費：2000円 参加証は発行しますが、修了証等の発行はありません。
- 申し込み方法：参加者氏名、所属、連絡が取れる電話番号を記載し事務局メールアドレス jimu@bosei-aichi.jp にお申込みください。
- 持ち物など：体験レッスンがありますので、運動できる服装をご準備ください。
更衣室は準備しております。
- お問い合わせ：愛知県母性衛生学会事務局 名古屋市立大学 渡邊実香
E-mail：jimu@bosei-aichi.jp Tel：052-853-8864 *事務局が移転いたしました