

# パパフィット ～パパはママの専属トレーナー～



妊娠したママに何かしたいけど、どうしたらいいかわからない…。

そんなパパのためのパパが主役のクラスです！

ママと同様にパパも戸惑いや不安はあります。

妊娠中から産後までの知識と妊婦ママのカラダのケアする方法を

パパが身につけて、ママと一緒に出産へ向けて助走をつけましょう！

2人で行えばフィットネス効果 UP！育児に必要な筋力をパパもつけましょう！



○パパの知力アップ 妊娠中の変化、妊娠中のカラダの不調について知る

○ペアストレッチ & マッサージ(カラダの不調編) 肩こり、腰痛、足つりなど予防改善

○ペアストレッチ & マッサージ(出産準備編) いざ出産！立ち合いにも役に立つ！

日本マタニティフィットネス協会が考案し、  
パパが寄り添いスキンシップを楽しみながら  
運動できるようにパパをママのパーソナル  
トレーナーにすることが目的です。

日本マタニティフィットネス協会の講習を受けた  
認定講師のスタッフが担当します。

## <ZOOMでのオンラインクラス>

里帰り出産の方もパートナーと一緒に  
受講できますよ！

**予約制 月1回 無料**

日時は掲示板またはホームページで  
ご確認ください

参加方法:ZOOMをダウンロードし、  
当院ホームページのグーグルカレンダー  
より参加できます。

**対象：** 当院で妊婦健診を受けていて初回の妊婦健診が終わっている方と

そのパパ(パートナー)。どなたでもご参加ください！出産経験は問いません

※妊娠中の方が対象の為、お子様連れでの参加はできません。ご了承ください。

**場所：** 育生医院 別館(事務棟) 1階

**服装：** パパもママも動きやすい服装でお越しください

**持ち物：** 母子手帳・うぶごえ (必要に応じて飲み物・筆記用具)

**参加費：** 無料