



高座施設組合
屋内温水プール
Indoor warm water swimming pool

♥ ママと赤ちゃんの出産準備 ♥ マタニティスイミング

水中運動はママにも赤ちゃんにも良いことがいっぱい！

体重管理ができる

むくみ・肩こり・腰痛解消

精神面に好影響

腱鞘炎の予防

母乳分泌促進

健康に発育ができる

お腹の中でも一緒にハッピー

いっぱい抱っこしてね

ハッピーに産まれてくるよ

おいしいおっぱい いっぱい



対象	主治医の許可を得た妊娠16週以降の方
持ち物	タオル・水着・キャップ・ゴーグル
日時/定員	毎週水曜日 10:30～11:20 / 先着8名程度
料金	1回 ￥1200 マタニティー水着レンタル可 1日￥200
申込	受講前に主治医の許可が必要です。受講時は直接ご来館ください。※ご予約不要 ★所定の許可書は所定の許可書はホームページからダウンロードしてご使用ください。
問合わせ	プール受付、またはお電話でお問い合わせください。 Tel.046-238-8780  ←ORコードまたは「高座プール」で検索