



マタニティ教室（スイミング）

妊娠中の運動不足の解消に、温水プールで行うマタニティ教室を開催しています。水の浮力を利用するため体への負担が少なく、妊婦さんが快適に運動することができます。

プールに入る前後のメディカルチェックを助産師が行っています。

場 所： 出雲ゆうプラザ（出雲市西新町1丁目2547-2）

日 時： 毎週水曜日 10：30～12：30

対 象： 妊娠16週以降の妊婦で、産科医師の許可のある方

費 用： 参加費が必要

※詳細については、出雲ゆうプラザのホームページをご覧ください

