

# 妊婦ヘルスケア・トレーナー育成コース 第5期 受講生募集中

主催：NPO法人フィット・フォー・マザー・ジャパン

後援：公益社団法人日本看護協会 公益社団法人日本フィットネス協会 一般社団法人品川薬剤師会

協力：大塚製薬株式会社ニュートラシューティカルズ事業部 キリン株式会社

2019年2月1日(金)・2月11日(月祝)

会場 スクエア荏原(東京都品川区)

東急目黒線武蔵小山駅・東急池上線戸越銀座駅徒歩10分  
荏原中延駅徒歩10分、都営浅草線戸越駅A3出口徒歩12分

2月  
東京

受付 2019年1月21日(月)まで  
Webサイトよりお申し込みください。  
<https://www.fitformotherjapan.org/>

定員  
25名(申込先着順)

対象 妊婦の運動指導にご興味のある医療者

・助産師、看護師、保健師、医師

・医療資格者をご受講対象となりますが可能なケースもありますのでお問い合わせください。

受講料 2時間の講座 7000円(税別)  
3時間の講座 10000円(税別)  
詳細は裏面をご覧ください。

両親教室、院内から始める  
妊娠期・産褥期のヘルスケア・エクササイズ

看護業務にすぐ活かせる

- ✓ 10分以内だから手軽に指導
- ✓ 集団にも個別指導にも適応
- ✓ 5つのプログラムから必要な講座を選択
- ✓ 教材動画で練習が可能
- ✓ フィット・フォーMomエクササイズシート付き
- ✓ 修了証書発行



妊産婦の運動継続に利用できる  
フィット・フォーMomエクササイズシートは  
可愛いイラストで運動を紹介

# 妊婦ヘルスケア・トレーナー育成コース 第5期・東京開催要項

Mom、Papa、不定愁訴、お産、産褥にフォーカスした5つの講座

運動の提供シーンと妊娠期・産褥期の体の変化やニーズに即した5つの講座をご用意しました。両親教室やイベントなどで使える「集団指導に役立つプログラム」と集団指導だけでなく個別アドバイスに役立つ「目的に合わせたプログラム」の提供テクニックを学びます。必要な講座を選んでご受講いただけます。教材動画付きですので、指導が不安な方でも受講後練習ができるので安心です。

2019年2月1日（金） 講師：小林×長坂

2月11日（月祝） 講師：小林×横手

10:00～	オリエンテーション／団体理念や団体概要を説明します。最初の講座前に約10分行います。	10:00～	オリエンテーション／団体理念や団体概要を説明します。最初の講座前に約10分行います。
10:15～ 12:15	両親教室などで提供する 10min.フィット・フォー・マタニティPapa	10:15 ～13:15	両親教室などで提供する 10min.フィット・フォー・マタニティMom
12:15～	昼休み	13:15～	昼休み
13:15 ～15:15	お産に向けた機能改善エクササイズ	14:15 ～17:15	妊娠期の不定愁訴予防・改善エクササイズ
15:30 ～17:30	産褥期(入院中)の疲労改善エクササイズ		

【講師】妊産婦の運動指導のプロと妊婦と産後の母親に寄り添う助産のプロが担当します。



小林香織

f mj 理事長  
ウイメンズフィットネス・コーディネーター  
健康運動指導士



長坂桂子

f m j ウイメンズヘルス・アドバイザー  
助産師、母性看護専門看護師  
妊婦のくらし理事長



横手直美

f m j ウイメンズヘルス・アドバイザー  
助産師  
中部大学生命健康科学部准教授

## 申し込み方法

- 申込期間 : 11月1日(木)～2019年1月21日(月)
- 申込方法 : Webサイトよりお申し込みください。 <https://www.fitformotherjapan.org/>
- 定員 : 各25名(申込先着順、定員になり次第締め切ります)
- 受講料 : 資料、修了証書、練習用エクササイズ動画、フィット・フォー・Momエクササイズシート、受講報告書含む

### 【学生価格】

2時間の講座 3780円  
3時間の講座 5400円

	講座	税込価格	
2月1日 各2時間	10min.フィット・フォー・マタニティPapa	7560円	1日受講特別価格 21600円
	お産に向けた機能改善エクササイズ	7560円	
	産褥期(入院中)の疲労改善エクササイズ	7560円	
2月11日 各3時間	10min.フィット・フォー・マタニティMom	10800円	
	妊娠中の不定愁訴予防・改善エクササイズ	10800円	

お申し込みは  
こちらから



受講生の声

「運動をまずはアイスブレイクで使ってみたい!と思いました」  
「妊婦健診時の保健相談、マタニティクラスで活かせる」  
「病院内だけでなく地域のセンターなどでやってみたい」  
「椅子で指導しないといけないスペースでのエクササイズに困っていたのですぐに活用させていただきます」  
「簡単なエクササイズなのですぐに取り入れられそうです」  
「産後ケア事業を行う予定なので活かしていきたい」  
「10分でできるというのが魅力です」 など

コースの詳細はホームページをご覧ください  
<https://www.fitformotherjapan.org/>

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**