

# マタニティスイミング開始前検診のご依頼

当教室では、妊娠 16 週を経過した方を対象に週 1・2 回程度のマタニティスイミングを実施しています。受講にあたりましては、検診の結果に異常がなく、妊娠中に水泳をすることについて、主治医の承諾があることを条件としています。

つきましては、まことに恐縮に存じますが、下記事項をご参考のうえ、マタニティスイミング開始前検診をお願いしたく、ご依頼申し上げます。何卒よろしくお願いいたします。

公益財団法人静岡市まちづくり公社 静岡市東部勤労者福祉センター（清水テルサ）  
〒424-0823 静岡市清水区島崎町 223 TEL 054-355-3111 （2階 テルサ事務局）  
TEL 054-355-3113 （4階 テルサフィットネス）

☆ マタニティスイミング開始のためには、次の条件が必要とされます。

1. 過去に流産・早産を経験していない
2. 妊娠 16 週以降である
3. 胎児心拍動音が確認されている
4. 子宮口は閉鎖し、子宮頸管も完全に存在する
5. 子宮筋腫、多胎など早産因子がない
6. 帯下に異常がない

同 意 書			
氏 名		生年月日	年 月 日
住 所			
分娩予定日	年 月 日	妊娠週数	週 日
上記の方は、診察の結果本日のところ、特に異常なく、マタニティスイミングをはじめることにはさしつかえないことを認めます。			
平成 年 月 日			
医療機関	所在地		
	名 称		
	医師名		

すいすいマタニティ ～リラックス出産のためのマタニティスイミング～

## 同意書

妊娠 12 週を過ぎて、胎児心拍音が確認できれば、流産の危険は極めて少なくなります。当教室では、流早産について、十分な配慮をしていますが、普通の生活をしている人のうちでも、20 週以降、1%の流産および 4%の早産があることをご承知ください。

また、マタニティスイミングにより、一般的に安産傾向になることが認められています。帝王切開になる場合もありますので、あわせてご承知おきください。

なお、妊娠中は、いつ変化が起きるかわかりません。ご自分の身体は、ご自分の責任において管理していただくことを基本としています。身体に異常を感じたときは、ただちに講師、助産師に申し出てください。

公益財団法人静岡市まちづくり公社  
静岡東部勤労者福祉センター 様

私および主人は、上記のことを十分理解したうえで、貴教室の「すいすいマタニティ～リラックス出産のためのマタニティスイミング～」を受講します。

また、当講師、助産師およびテルサフィットネスのスタッフの注意事項を守って、安全に十分留意して受講します。

平成 年 月 日

住所

氏名

TEL

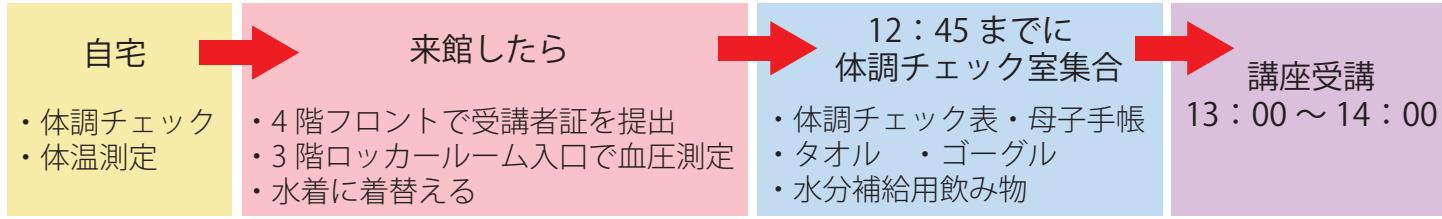
ご主人の署名

印

# すいすいマタニティ教室 申込書兼領収書

教室開講初日の12:15から12:30の間にテルサ4階受付にて受講料をお支払いください。  
お支払いの際はこの申込書と同意書2通(産婦人科医用とご家族用)、母子手帳をお持ちください。

## 講座受講の流れ



### ★服装・持ち物★

- ・水着 ・スイムキャップ ・ゴーグル ・タオル ・水分補給用飲み物
- ・母子手帳 ・体調チェック表および受講者証(開講初日にお渡しします)

### ★講座内容★

- ・水中歩行 ・弛緩法 ・クロール ・呼吸法 ・水中座禅(息こらえ)など

### ★注意事項★

- ・体調管理は原則として自己管理です。チェック項目に該当する場合は、無理をせず講座をお休みください。**必ず欠席連絡をお願いします(テルサフィットネス 054-355-3113 まで)。**
- ・一度納入された受講料は、原則として返金できません。  
(ただし、やむをえない事情と判断された場合に関してはその限りではありません)  
次の場合も開催日の振り替えとします。 ①台風・地震等による休講  
②伝染性のある病気の流行による休講  
③講師のやむを得ない事故等不可抗力による休講
- ・車で来館される場合は、清水柳橋駐車場または清水千歳橋駐車場へ駐車していただければ、教室受講時に限り駐車料金を半額(1時間50円)とさせていただきます。

## 領 収 書

円

ただし、平成 年 月開講 清水テルサすいすいマタニティ教室 火曜・金曜 コース 受講料として

様

公益財団法人  
静岡市まちづくり公社  
理事長

受領印

割印

## すいすいマタニティ教室申込書

平成 年 月開講 清水テルサすいすいマタニティ教室 火曜・金曜 コース 受講料 円  
を添えて申し込みます。

氏名:

住所:

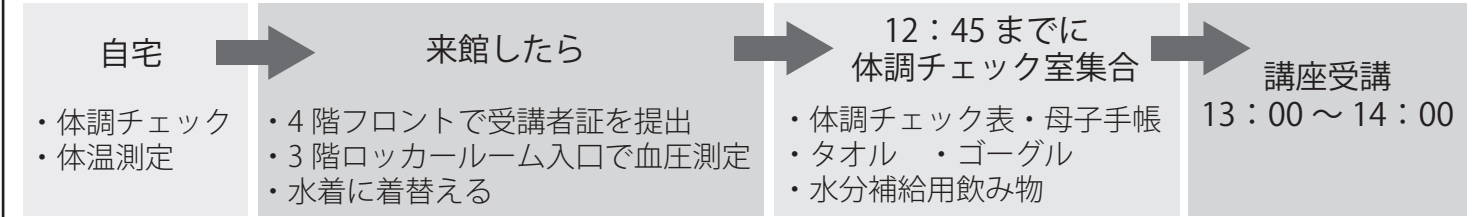
電話:( )

受領印

# すいすいマタニティ教室 申込書兼領収書 **記入方法**

教室開講初日の12:15から12:30の間にテルサ4階受付にて受講料をお支払いください。  
お支払いの際はこの申込書と同意書2通(産婦人科医用とご家族用)、母子手帳をお持ちください。

## 講座受講の流れ



### ★服装・持ち物★

- ・水着 ・スイムキャップ ・ゴーグル ・タオル ・水分補給用飲み物
- ・母子手帳 ・体調チェック表および受講者証(開講初日にお渡しします)

### ★講座内容★

- ・水中歩行 ・弛緩法 ・クロール ・呼吸法 ・水中座禅(息こらえ)など

### ★注意事項★

- ・体調管理は原則として自己管理です。チェック項目に該当する場合は、無理をせず講座をお休みください。必ず欠席連絡をお願いします(テルサフィットネス 054-355-3113 まで)。
- ・一度納入された受講料は、原則として返金できません。

(ただし、やむをえない事情と判断された場合に関してはその限りではありません)

次の場合も開催日の振り替えはできません。  
**赤枠の中を記入してください。  
その他の部分の記入・押印は不要です。**

- ・車で来館される場合は、清水柳橋駐車場または清水千歳橋駐車場へ駐車していただければ、教室受講時に限り駐車料金を半額(1時間50円)とさせていただきます。

## 領 収 書

円

ただし、平成 年 月開講 清水テルサすいすいマタニティ教室 火曜・金曜 コース 受講料として

様

受領するコースに○をつけてください。

受領印

割印

## すいすいマタニティ教室申込書

平成 年 月開講 清水テルサすいすいマタニティ教室 火曜・金曜 コース 受講料 円  
を添えて申し込みます。

氏名:

\_\_\_\_\_

住所:

\_\_\_\_\_

電話: ( )

\_\_\_\_\_

受領印