

# 2023년 임신부 필라테스 교실 운영 안내

## ✧ 임신부 필라테스 교실 ✧

♡ 일 시: 2023. 6. 13.~8. 10. 매주 화, 목(주 2회) 14:00~15:00

♡ 대 상: 임신 15주~28주 임신부(프로그램 시작일 기준)

♡ 모집인원: 선착순 15명

♡ 장 소: 제주보건소 1층 보건교육실

♡ 접수방법: 전화 및 방문접수

♡ 접수기간

— (정기) 2023. 5. 24.(수) 09:00 ~ 6. 9.(금) 18:00

— (대기자 접수) 2023. 6. 12.(월) 09:00 ~ 7. 14.(금) 18:00

※ 선착순 15명 마감 후, 원할 시 대기자 접수 기간에 대기자 신청 가능

(추후 연락을 통해 결원 시 충원 예정)

※ 첫 수업부터 참석 가능하고 참석률 80%(14회) 이상 달성 가능한 분 우선 접수

♡ 내 용

— 고프론 등 다양한 소도구를 이용한 임신부 필라테스 동작 익히기

— 태교명상 익히기

— 산모신생아 건강관리교육(월1회)

— 모자보건 사업 안내 홍보 책자 등 배부

♡ 강 사: 필라테스 전문가 손보라, 건강관리 교육 강사

♡ 교육 일정(※ 일정, 강사 등은 사정에 따라 변경될 수 있음)

일시	교육내용	강사	교육시간
6.13.(화)~6.27.(화)	소도구를 이용한 필라테스 프로그램	손보라	14:00~15:00 (차시 당 1시간)
6.29.(목)	정신건강교육 (산모신생아 애착관계 등)	장광호 (연강병원)	14:00~15:00
7.4.(화)~7.25.(화)	소도구를 이용한 필라테스 프로그램	손보라	14:00~15:00 (차시 당 1시간)
7.27.(목)	산모·신생아 건강관리 교육 (모유수유 방법 등)	현경이 (한라병원 신생아 중환자실 수간호사)	14:00~15:00
8.1.(화)~8.10.(목)	소도구를 이용한 필라테스 프로그램	손보라	14:00~15:00 (차시 당 1시간)