

肩こい・腰痛も
スッキリ!

「わたしの健康」、
後回しになっていませんか?

プレママ・ママで
交流して
不安も悩みも解消!

対面&オンライン

ママのための スタジオ



Point 1
自宅から
手軽に
参加できる!

※オンラインスタジオに
参加の場合

Point 2
本格的な
コンディショニング
で体が整う!

Point 3
楽しく交流
しながら子育て
情報を共有!

Point 4
専門家*と
つながる
相談できる!

※保健師・助産師・
運動指導士など

Point 5
アプリで自分の
身体の状態を
“見える化”!

運動タイムで「体」のリフレッシュ! 交流タイムで「心」のリフレッシュ!

スタジオは、対面・オンライン共に「運動プログラム+交流プログラム」で構成されています。

月1回の
対面スタジオ



+

週2回の
オンラインスタジオ



月額

550 (税込)
円

※対面スタジオは一部を除くモデル地域にお住まいの方のみ参加できます

Timetable
〈対面スタジオ〉 **90分**

- 10分 講師挨拶や説明等
- 50分 運動プログラム
- 10分 休憩
- 20分 交流プログラム
(健康ミニ講座・交流)

Timetable
〈オンラインスタジオ〉 **60分**

- 35分 運動プログラム
- 25分 交流プログラム
(健康ミニ講座・交流)

カメラオフや途中退出も大丈夫!
状況に応じてご参加ください!

オンラインスタジオには
・運動のみ (30分)
・親子体操 (30分)
の、ショートバージョン
プログラムもあります!



健幸スマイルスタジオの特徴

うごく (運動)

まなぶ (科学的子育て知識)

つながる (交流)

三位一体で、ママの健幸をサポートします。

対象者

- 妊娠中のママ (16週以降)
- おおむね6歳 (就学前) のお子さんのママ

筑波大学監修の科学的根拠に基づくプログラム!

運動のプログラム例

- 抱っこも荷物も大丈夫! 「背中の辛さ根本改善」
- 子育てに必要な体力を身に付けながら「ビューティーアップ」
- 荷物が多くなっても動作らくらく! 「膝・股関節の痛み軽減」など

交流のテーマ例

- 免疫力を高める体づくり
- 丈夫な骨は今から作る
- 心のストレッチできていますか
- 今話題! 「骨盤底筋」で健康美など

お申込みの流れ



参加者の声

550円は神。他にないと思う。

自分に目を向ける時間をとってなかったのでとても癒された。

運動は疲れるイメージがあったが、体を動かしてすっきりした。

講師に前向きな言葉をかけてもらい励みになった。

子どもと2人きりの環境が続きしんどかったが良いリフレッシュになった。

出産後の膝・腰の痛みが少し改善されて楽になった。

対面スタジオ会場

- 会場** 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)
- 日時**
 - ・ 令和6年: 4/15、5/20、6/17、7/22、8/19、9/30、10/21、11/18、12/16
 - ・ 令和7年: 1/20、2/17、3/17
 - ・ 時間: いずれも10:00~11:30
- 持ち物** 飲み物、タオル、スマートフォン

無料体験実施中!!

(初めての方に限ります)

オンラインスタジオ

対面スタジオ

上の「お申込みの流れ」のQRコードから無料体験のお申込みを! 下の「お問合せ先」にご連絡を!

ママもまんなかプロジェクト



お申込み
お問合せ

■ ママもまんなかプロジェクト 事務局
 ■ 見附市教育委員会 こども課 こども家庭センター 子育て応援係
 TEL 0258-62-1700 メール kodomo@city.mitsuke.niigata.jp



公式ホームページ