

MOM UP PARK

ママアップパーク by 健幸スマイルスタジオ
Smart Wellness Smile Studio



産前産後の
からだところを
専門家チームと一緒に
ととのえる場

からだを
動かす

人と
つながる

見て聞いて
知る

筑波大学の研究者×保健師や助産師、運動指導士などの専門家チームが提供する
オンライン中心のオリジナルプログラムは、科学的根拠に基づく産前産後のママのからだに適した「運動」と
「子育ての学び」、専門家との「つながり」の3つの柱で、産前産後の女性たちをサポートします。

参加メンバーは、同じように妊娠や出産を経験した人ばかりだから、気持ち的にも安心。

この先の子育てが、少しでもラクになるように。子育てが、もっと楽しくなるように。
そのために、ちょっとだけの自分時間。ママアップパークで、ママの笑顔が増えますように。

メンバー募集中! 妊娠16週～未就学児を育児中の方向け

からだを
動かす人と
つながる見て聞いて
知る

産前産後のからだづくりに適した運動

大きなお腹、抱っこ、荷物…。ママの背中や腰の
つらさを解決しながら、出産や子育てに必要な体
力を身につけます。ついでにビューティーアップも!

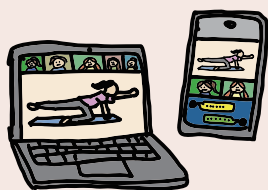
ママ友と話せる、専門家に相談できる

妊娠・出産という同じ経験をした人たちとの思い
の共有や、保健師・助産師からのアドバイスなど、
この時期特有の女性たちのこころをサポート。

出産や子育てに役立つ講座や情報をお届け

丈夫な骨のつくり方や、免疫力を高めるからだ
づくり、話題の骨盤底筋トレーニングなど、美や
健康・子育てに関する耳より情報をお届けします。

待たなし!の赤ちゃんのお世話や育児で疲れている今、おすすめしたいプログラム



開いた骨盤の調整、子育てに必要な体力づくりや筋力トレーニング、知っておくと役に立つ耳より情報など、
産後のからだところどころのコンディションをととのえる専門家チームのプログラムです。

『背中辛さ根本改善』—— 抱っこ疲れの背中と一緒に、首や肩もほぐしながら、筋力もつけていきます。

『体幹しっかり』—— 筋力アップトレーニングで体幹を鍛えて、骨盤や腰椎を安定させます。

『ビューティーアップ』—— BGMに合わせて、関節や呼吸循環器の働きを改善させるストレッチ。シェイプアップもできる!

週2回までのオンライン参加 + 月1回のリアル参加

※モデル地域にお住いの方のみ

月額 **550円**
(税込)

無料体験実施中!

下記QRコードから
お申込みいただけます

お申込み手順

- 1: 右のQRコードからアクセス
- 2: メールアドレス登録後に届くメールにあるURLをクリック
- 3: プラン選択後、決済方法を登録後、申込完了メールが届けばOK!
申込完了メールにあるURLから、参加日の予約ができます!

プログラムの
詳細や
お申し込みは
こちらから

参加いただいたママたちのコメント!

自分に目を向ける時間をとって
いなかったのがとても癒された運動は疲れるイメージがあったが
体を動かしたらすっきりした子ども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保健師さんや助産師さんから、
いろいろ教えてもらえるのがいい!家事をしながら、できるところだけ
参加が便利!

リアル会場

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: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

飲み物をご持参のうえ、動きやすい服装でいらしてください。

お子さんと
一緒に参加
できます対面スタジオの無料体験は
下のお問合せ先にご連絡を!

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

