

맘업·アカウントは登録無料!

無料の맘업·アカウント登録で、トライアルパス(3回分/登録後3ヶ月間有効)が付与されます。もっと自由に使いたくなったら、いつでも月額550円のレギュラーパスに切り替え可能。まずは気軽に参加してみませんか?

プラン	料金	20分のホント	レッスン
トライアルパス	無料:맘업·アカウント登録のみ	○	△ 3回分付与(登録後3ヶ月間有効)
レギュラーパス	550円/月	○	○ ※対面教室参加はこちらのプラン

※お住まいの地域によってはアカウント登録だけでレギュラーパスが無料となる場合があります。詳しくはお住まいの自治体職員の方にご確認ください。

新規맘업·アカウント登録からレッスン予約まで

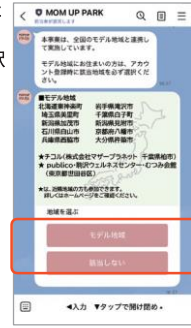
1 LINE公式アカウントを友だち追加

MOMUPPARKのLINE公式アカウントを友だち追加。その後、LINE公式アカウントのリッチメニュー>MOMUPPARK>アカウント登録を選択



2 参加する場所を選択

お住まいの地域が図中にある場合は「モデル地域>お住まいの地域」、それ以外の方は「該当しない」を選択



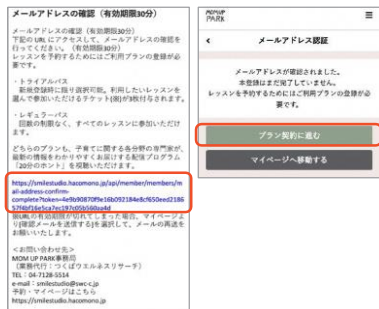
3 アカウント情報の入力

お客様情報を入力、利用規約に同意し、[アカウント登録]を選択



4 登録したメールアドレスの認証

送られてきたメール内のURLをクリック>認証後、プランの登録へ



5 プランの選択

マイページにて[プランを契約する]を選択



レッスン参加の場所(オンラインまたは地域名)を選択後、利用したいプランと入会日を選択して[次へ]

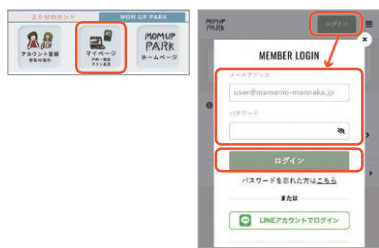


選択されているプランを確認後、入会アンケートを入力し、[プランを契約する]を選択



6 ご希望のレッスンを予約する

LINE公式アカウントのリッチメニュー>MOMUPPARK>マイページ右上の[ログイン]から、情報を入力してログイン



右上の三から[予約]を選択



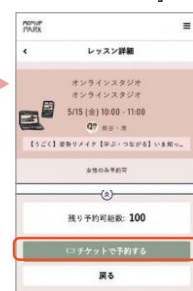
参加する場所を選択



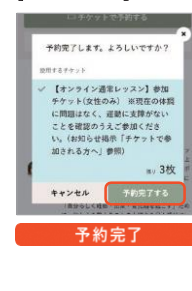
レッスンを選択します



チケットで予約する]を選択



健康状態を確認して、[予約完了]を選択



“からだところ”をととのえる新潮流『コンディショニング』を採用!

妊娠・子育てママの“からだところ”を、専門家と一緒にととのえる場「맘업パーク」

MOMUPPARK



KIDS DESIGN AWARD 2025
キッズデザイン賞 キッズデザイン協議会会長賞 受賞

うごく 学ぶ つながる

参加者募集中! 妊娠16週~子育て中のママ向け



맘업パークの詳しい内容はこちらから

★ 見附市対面教室 ★
 会場: 学校町子育て支援センター (ネーブルみつけ内)
 開催日: 4月20日、5月18日、6月15日、7月27日、8月17日、9月28日、10月19日、11月16日、12月21日、1月18日、2月15日、3月15日 (いずれも月曜日)
 時間: 10:00~11:30 (受付9:50~)
 持ち物: スマートフォン、飲み物(水分補給用)、フェイスタオル、運動しやすい格好 ※お子さんと一緒に参加の方は、お子さんに必要な用品をお持ちください。



↑ 詳しくは見附市HPへ

MOM UP PARK

「ママ」の前に、
一人の「わたし」として。

その疲れ、その不安、悩みまとめてママアップパークで!

子育ては愛おしいけれど、時として自分のことを後回しにしがち。

ママアップパークは、そんなママが「わたし」を取り戻せる
オンラインのセルフケア・プログラム。

専門家による確かな『コンディショニング』で“からだところ”を整え、
最新の知恵を学び、同じような体験をした人たちとつながる。

からだが軽くなると、毎日が少しずつ変わり始める。

ここは、一人の「わたし」に戻れる居場所です。

『コンディショニング』って?

“からだところ”を無理なく、良い状態にもっていく新しい考え方。
今の状態を知り、腰や骨盤まわり、体幹や呼吸を意識しながら整えていくことで、
疲れや痛みがやわらぎ、毎日が軽くなる実感へとつながります。



3つの要素で、ママの“からだところ”を専門家が一緒にととのえます

- ☑ 1回30~60分でからだところをケア 【うごく】 ・出産前の体づくり/産後の骨盤ケア
- ☑ 朝から夜まで、生活に合わせて参加OK 【学ぶ】 ・脳を育てる親子あそび
- ☑ ママ同士がつながれる安心 空間 【つながる】 ・先輩ママ・専門職への相談コーナー



うごく

体力がつくと、からだの不調がやわらぎメンタルも好調に。そんな“からだところ”をととのえる効果のあるコンディショニングを妊娠・子育てママ向けに開発。運動量より効果感を重視し、個々に合わせたコーチングで継続をサポートします。

“筋肉不足が妊娠・子育てママを疲れやすくするんです。”



筑波大学 人間総合科学学術院 教授/博士 久野 謙也 先生



学ぶ

忙しいママほど、つい自分のことは後回し。でも自分のからだに優しくなることが、自身の健康はもちろん、お腹の赤ちゃんや子どもの将来にも影響するんです。なにが正解かわからない、本当に必要な栄養の情報など、専門家からお伝えします。

“妊娠中や出産後はもちろん、子育て中も、正しい知識があれば、もっとラクな子育てができるんです。”



順天堂大学医学部附属 順天堂医院 医師/博士 北出 真理 先生



つながる

参加者は、みな同じような経験をしたママばかり。色々な情報や悩みを共有することで、ママが「私」でいられる、自分のための時間を提供します。なにか不安なことがある時は、保健師や助産師にも気軽に相談できます。

“人とのポジティブな交流は、「幸せホルモン」として知られるオキシトシンを分泌させます。” *Henry Dale(1906)



つくばウエルネスリサーチ 保健師/博士 塚尾 晶子 先生

ご利用いただいた方にはこんなうれしい効果が!

参加した人の
98%が
からだやこころの
調子が改善

参加者の**50%**が
肩こり・腰痛の症状が
改善

うつ状態が疑われた
参加者割合が
26%
減少



なんか調子悪くて自宅に閉じこもりがち…が
からだが楽になって気持ちに余裕ができた

一緒に参加している子の
成長ぶりまで嬉しい!



教室で教わったおかげか
とても安産でした!



妊娠中からだを動かすのが
心配でしたが
専門家がいたので安心でした



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!



出産後の膝・腰の痛みが
少し改善されて楽になった

※週に2回、1ヶ月間参加した場合 (WHO-5による測定)

※参加者インタビューの声

なんとなく知ってる「それ」ってホント? 20分のホント

presented by
MOM UP
PARK



- ☑ 専門家がやさしく解説
- ☑ 1回20分・月2~3回開催
- ☑ パートナーと一緒に学べる

「20分のホント」は、ママアップパークがお届けする無料配信コンテンツ。医学博士・産婦人科医・保健師など各分野の専門家が、最新の研究に基づいた正確で使える情報を、わかりやすくお届けします。

たとえばこんなテーマ!

- 自分で増やせる幸せホルモン
- 顔色・髪・爪でチェック!
鉄分と美容の関係
- 親子でうごく! おうちで楽しむ遊び
- パパの関わりが育てる子どものこころ
- 抱っこ疲れの腰痛を解消!
- 子どもの未来に繋がる
- 妊娠前のからだケア



からだの不調を整えるコンディショニング



からだもこころも軽くなる「幸せホルモン」

LINE友だち追加だけで、視聴無料!

LINEで
友だち追加



まずはLINEで
友だち追加からスタート



- 1 「20分のホント」を選択
- 2 「参加する」ボタンをタップ
- 3 ピンク枠の「参加する」ボタンをタップ
- 4 ピンク枠の「今すぐ参加する」ボタンをタップ