

妊婦さんやママの心と身体をリラックス★



MOM UP PARK

ママアップパーク by 健康スマイルスタジオ



詳細・申込はこちらから↑

産前産後のママのからだところを 専門家チームと一緒に整える場



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ところをサポート。

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。



対象:妊娠16週～3歳未満の乳幼児を育児中の方

※妊娠中の方は産科主治医にご相談後、お申込みください。

無料

週2回までのオンライン参加 + 月1回の集合型参加

■オンライン教室

- ・1回 30～60分
(夜の時間帯も選べます)
- ・コンディショニング
『腰ラク♪コンディショニング』
『姿勢リメイクプログラム』等
- ・相談・交流

■集合型教室

- ・月1回 90分程度
- ・場所 健康推進館 等

参加したママたちの声

体を動かすことで、思考もすっきりして、悲観的でなくポジティブになれるきっかけになりました!



出産後の膝・腰の痛みが少し改善されて楽になりました



■問合せ■
こども家庭センター「ハートパールーム」
☎0978-64-2525



みんなで集合して ちょっと一息

リラックス効果あり★
ママのための
ボディケア

知ってお得★
育児・家事の
コツ

お喋りが苦手な方も
大丈夫★
ゆる～りお喋りタイム

日にち	開場	時間	場所
令和8年 4月 7日 (火)	13:00	13:30~15:10	健康推進館
5月 29日 (金)	9:30	10:00~11:40	
6月 30日 (火)	13:00	13:30~15:10	
7月 24日 (金)			
8月 21日 (金)			
9月 25日 (金)			
10月 23日 (金)			
11月 27日 (金)	9:30	10:00~11:40	
12月 25日 (金)			
令和9年 1月 29日 (金)			
2月 26日 (金)			
3月 19日 (金)			

■持ってくるもの: 飲み物、タオル、母子手帳
※動きやすい服装でお越しください

◎予約は右のQRコードからどうぞ。
◎お試し体験は「ハートパールーム」へご連絡をください。



■問合せ■
こども家庭センター「ハートパールーム」
☎0978-64-2525