

# ★妊婦さんやママの心と身体をリラックス★



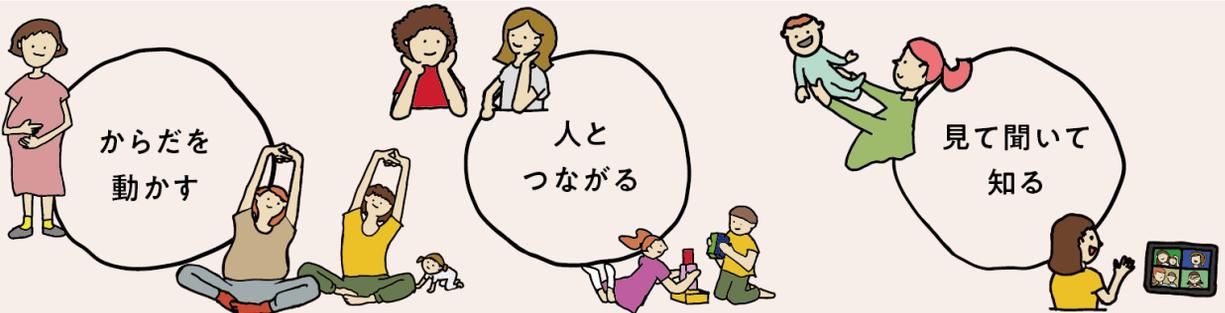
# MOM UP PARK

ママアップパーク by 健幸スマイルスタジオ



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。

月額550円  
(税込)

初回月は無料！

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 60分（夜の時間帯も選べます）
- ・運動『腰痛対策の秘密習得』  
『癒しの呼吸&ボディケア』等
- ・お役立ち講座・情報  
『育児の楽しみ方&仕事復帰のお話』  
『育児中の家事のヒント』等

### ■集合型教室

- ・月1回 90分程度
- ・場所 健康推進館 等

対面教室時、アンケート記入で  
QUOカードをプレゼント★

市外で参加したママたちの声

教室でストレッチを教わった  
おかげか、とても安産でした！



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「ハートベアルーム」

☎0978-64-2525