

「わたしの健康」  
後回しになって  
いませんか？

産前・産後  
セルフ  
ケア

出産・子育て  
ノウハウ

ママ友  
コミュニティ

# からだところろの

# ケア教室

参加しませんか？



只ノト 秋山 竜次 小松 よしひさ

野々村 友紀子

関根 勤

関根 麻里

公式アンバサダー

健 幸  
Smart Wellness Smile Studio  
スマイルスタジオ

不安や疑問を解決！  
健やかな毎日を育む  
ママのための居場所



お申込み  
お問合せ

■ ママもまんなかプロジェクト 事務局  
■ 取手市健康づくり推進課  
TEL 0297-74-2141 (代表)

公式HP



# 健幸スマイルスタジオの6つのポイント

参加費

1か月550円

参加資格

妊娠16週以降(安定期)  
から産後3年以下のママ  
(ご家族の参加もOK)

Point 1

“外出準備不要”  
オンラインで  
お手軽参加

Point 2

対面教室は  
ママ友づくりに  
ピッタリ

Point 3

筑波大学監修!  
科学的根拠に  
基づくプログラム

Point 4

子育ての楽しさを  
参加者で共有!

Point 5

充実したトレーニングを  
受けた講師陣  
※保健師・助産師・運動指導士など

Point 6

アプリで自分の  
健康を見える化\*  
※令和5年9月より開始

## オンライン教室

運動

自宅からオンラインで参加OK!

科学的根拠(筑波大学監修)ある教室でMom Upしましょう!

交流

運動で出産・育児に  
必要なからだづくり

妊産婦の指導に長けた運動指導者が指導  
します。\*PC・スマホなどインターネット環境が必要です

+

専門家&ママの交流で、  
賢く、楽しく出産・育児

助産師・保健師がママの悩みや質問に  
お答えします。ママ友づくりに最適です!

♡ オンライン教室は、週2回まで参加できます!!

オンライン教室  
&  
対面教室

週2回の運動を推奨!

ご存知ですか? ママ世代の筋力低下。  
運動しないと年1%ずつ筋肉が減ります。

## 対面教室 (月1回)

ほっとリラックスできるからだケアを伝授

経験豊富な講師の指導が受けられます。同じ年齢等の子を持つママたちとの楽しい交流でリフレッシュ!

会場 名称 取手ウェルネスプラザ  
多目的ホール

住所 取手市新町2-5-25

お申込み・開催日時の詳細はこちら



運動しやすい服装で!  
お子様連れの  
参加も可能!