



PRESS RELEASE

令和4年7月27日

取手市 健康増進部 健康づくり推進課

## ママのからだところのケア教室を開催

オンライン・対面併用で、運動・相談一体型の健康教室を実施します。

妊娠・出産・産後はホルモンバランスのくずれや身体の変化が起こりやすく、女性にとって不安定に陥りやすい時期となります。また、妊産婦の死因の第一位は自殺によるもので、社会全体の課題ともなっています。昨今のコロナ禍による感染不安・外出自粛により社会との接点は益々希薄となり、子育て中の女性たちの孤独・孤立感を深めています。取手市では、そうした女性達が気軽に参加出来るよう、オンラインを中心とした、専門家による運動・相談一体型の健康教室を開催し、体力向上とともに、母親同士のコミュニティ交流の機会を提供することにより、メンタルヘルスの改善を図ってまいります。

### ■開催期間（前期教室）

令和4年8月24日（水）から11月30日（水）

【オンライン】毎週水曜日（午前11時～11時50分）

※11月23日（水）のみ11月24日（木）となります。

【対面教室】毎月1回（午前10時～11時）

8月30日（火）、9月30日（金）、10月21日（金）、11月11日（金）

### ■場所（開催方法）

【オンライン】zoom

【対面教室】取手ウェルネスプラザ 健康スタジオ

### ■対象者

妊娠16週～産後3年までで、継続して参加できる方

- ・市内に住所を有する者
- ・市内在勤又は在学の者
- ・里帰り出産等のために一時的に市内に住居する者

### ■内容

- ・運動：肩こりや腰痛対策、骨盤ケアなどの運動プログラム  
心身のリフレッシュ、リラクゼーションを目的としたストレッチ  
※日本臨床スポーツ医学会の基準に基づき、安全性が確認されたプログラムを作成しています。
- ・ミニ講座：産前前後のからだの変化、離乳食、上手な子育てなど
- ・相談：保健師や助産師などによる健康相談（集団）を実施します。
- ・交流：ミニ講座後の健康相談（集団）と同時に参加者同士で交流を行います。



### ■定員

先着20人

### ■費用

500円：前期教室（8月～11月）参加分。オンライン・会場の全日程に参加可能です。

【オンライン】ZOOM接続に伴う通信費は別途自己負担となりますので、wi-fi環境での参加を推奨。

【対面教室】駐車場料金は別途自己負担。

### ■持ち物

【対面教室】飲み物、フェイスタオル、運動しやすい格好、バスタオル

### ■申込方法

専用申込サイトから受け付け（定員埋まり次第終了）

<https://www.toride-kenko.com>

### ■後期教室

12月から開催予定です。日程、詳細については、11月頃に広報とりで・HP等でお知らせします。

問い合わせ先	取手市 健康増進部 健康づくり推進課 担当者：樋口 康代 電話：0297-74-2141（内線1221） E-mail：wellness@city.toride.ibaraki.jp
--------	--