

肩こり・腰痛も
スッキリ!

「わたしの健康」
後回しになっていませんか?

プレママ・ママと
交流して
不安も悩みも解消!

対面&オンライン ママのからだと こころのケア教室



Point 1
自宅から
手軽に
参加できる!

※オンラインスタジオに
参加の場合

Point 2
本格的な
コンディショニング
で体が整う!

Point 3
楽しく交流
しながら子育て
情報を共有!

Point 4
専門家[※]と
つながる
相談できる!

※保健師・助産師・
運動指導士など

Point 5
アプリで自分の
身体の状態を
“見える化”!

運動タイムで「体」のリフレッシュ! 交流タイムで「心」のリフレッシュ!

スタジオは、対面・オンライン共に「運動プログラム+交流プログラム」で構成されています。

週2回の
オンラインスタジオ



+

月1回の
対面スタジオ



月額

550 (税込)
円

Timetable

〈オンラインスタジオ〉 **60分**

35分 運動プログラム

25分 交流プログラム
(健康ミニ講座・交流)

カメラオフや途中退出も大丈夫!
状況に応じてご参加ください!

Timetable

〈対面スタジオ〉 **90分**

5分 講師挨拶や説明等

40分 運動プログラム

5分 休憩

40分 交流プログラム
(健康ミニ講座・交流)

定員50名



・対面教室の駐車場料金は自己負担となります。
・オンラインの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します。

健幸スマイルスタジオの特徴

うごく (運動)

まなぶ (科学的子育て知識)

つながる (交流)

三位一体で、ママの健幸をサポートします。

- 対象者
- 妊娠中のママ (16週以降)
 - 小さいお子さんのいるママ (未就学児まで)

筑波大学監修の科学的根拠に基づくプログラム!

運動のプログラム例

- 抱っこも荷物も大丈夫! 「背中への辛さ改善」
- 子育てに必要な体力を身に付けながら「ビューティーアップ」
- 荷物が多くなっても動作らくらく! 「膝・股関節の痛み軽減」 など

交流のテーマ例

- 免疫力を高める体づくり
- 丈夫な骨は今から作る
- 心のストレッチできていますか
- 今話題! 「骨盤底筋」で健康美 など

お申込みの流れ

STEP1

お申込み



上の二次元バーコードからスタジオ参加申込み

STEP2

メールアドレス登録

確認メールが届くので指定のURLをクリックして確認

STEP3

プラン選択

プラン選択および決済用クレジットカードの登録

STEP4

アンケート回答

プラン契約完了メールが届くので、同じページ内のURLよりアンケートに回答

STEP5

スタジオ予約

アンケート回答後のページよりスタジオ予約

参加者の声

オンラインは夜のレッスンもあるので参加しやすくて良いです!

自分に目を向ける時間をとってなかったのととても癒された。

運動は疲れるイメージがあったが、体を動かしてすっきりした。

講師に前向きな言葉をかけてもらい励みになった。

子どもと2人きりの環境が続きしんどかったが、良いリフレッシュになった。

出産後の膝・腰の痛みが少し改善されて楽になった。

対面スタジオ会場

- 名称 取手ウェルネスプラザ
- 住所 取手市新町2-5-25
- 持ち物 飲み物、運動しやすい服、バスタオル、靴を入れる袋

ただいま**無料体験**実施中!!

(初めての方に限ります)

オンラインスタジオ

対面スタジオ

右の二次元バーコードから無料体験のお申込みを!



下のお問合せ先にご連絡を!



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 メール wellness@city.toride.ibaraki.jp

