

令和5年度スポーツ庁「スポーツによる地域活性化推進事業(運動・スポーツ習慣化推進事業)」

「わたしの健康」
後回しになって
いませんか？



からだところろの

ケア教室

参加しませんか？



公式アンバサダー
関根勤

公式アンバサダー
関根麻里

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)

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)

Point1

“外出準備不要”
オンラインで
お手軽参加

Point2

対面教室は
ママ友づくりに
ピッタリ

Point3

筑波大学監修!
科学的根拠に
基づくプログラム

Point4

子育ての楽しさを
参加者で共有!

Point5

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

Point6

アプリで自分の
健康を見える化*

※令和5年9月より開始予定

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

日時 令和5年9月19日(火)、10月10日(火)、
11月24日(金)、12月26日(火)、
令和6年1月18日(木)、2月27日(火)、
3月11日(月) 10:00~11:30

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!