

広報とりで TORIDE

7.15
2024 (令和6年)
NO.1393



ママのからだところのケア教室 けんこう 健幸スマイルスタジオ に参加しませんか

妊娠期・産後には適度な運動が必要です。市は、妊産婦や乳幼児がいる女性のために、対面とオンラインによる運動教室を開催しています。助産師・保健師のミニ講座や相談会のほか、参加者同士の交流時間も設けています。ホルモンバランスや体の変化が起こりやすい時期でもあるので、この機会に自分の体に目を向けて、楽しく運動をしてみませんか。

☎ 健康づくり推進課 ☎ 内線1222

出産・育児に必要なからだづくりを

	オンライン	対面教室
日時	週2回(ご自身のスケジュールに合わせて選択可) ※毎週月～土曜日	8月30日(金)、9月12日(木)、10月3日(木)、11月14日(木)、12月17日(火)、令和7年1月10日(金)、2月4日(火)、3月4日(火)の各10:00～11:30
場所	Zoom上	取手ウェルネスプラザ
持ち物		飲み物、フェイスタオル、運動しやすい服、靴を入れるビニール袋、バスタオル(子ども用) ※ヨガマットは1枚貸し出します。

内容 運動…肩こり・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

ミニ講座…産後の回復、上手な子育てなど

講師 保健師・助産師、健康運動指導士

対象 以下のいずれかに該当する妊娠16週から乳幼児(未就学児まで)のいる母親

①市内在住・在勤・在学

②里帰り出産などのために一時的に市内に居住する

※過去に参加した方も可

定員 先着50人

費用 月額550円

※対面教室参加者の駐車場料金や、オンライン接続に伴う通信費は別途自己負担が必要です。

申込 専用サイトから

内容の詳細や
申し込みはこちら



体験もできます！
お気軽に
お問い合わせください



健幸スマイルスタジオ

7つのポイント

ポイント1

オンラインはさまざまなプログラム・時間帯から選択可能

ポイント3

筑波大学監修の科学的根拠に基づくプログラム

ポイント2

本格的なコンディショニングで体が整う！

ポイント4

専門家とつながる相談できる！

ポイント5

楽しく交流しながら子育て情報を共有

ポイント6

専用アプリで自分の健康状態を管理！

ポイント7

対面教室で体組成測定を実施！運動効果をチェックできる

参加者の声



- 心身のリフレッシュにつながりました。
- ストレッチがちょうど良い難易度で良かったです。
- 他のお母さんとも交流ができ、仲良くなるきっかけになりました。
- 子どもを抱っこしながらでもできる運動だったので、一緒に楽しみました。
- 助産師さんのお話がとても参考になりました。