

# 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、一緒に楽しめました。
- 助産師さんのお話がとても参考になりました。