

ママのからだところこの ケア教室に参加しませんか

妊娠期・産後も適度な運動が必要です。市は、妊産婦や乳幼児を育てる女性に向けて、オンラインと対面による運動・相談一体型の健康教室を開催しています。助産師・保健師によるミニ講座や相談会、参加者同士の交流の時間も設けられています。セルフケアをして、心も体も健康に育児をしましょう！

☎ 健康づくり推進課 ☎ 内線3029



＊。
＊ **オンラインと対面**で気軽に運動・交流

オンライン

- ▶日時
週2回
ご自身のスケジュールに合わせて
選択できます。
※毎週月～土曜日
- ▶会場
Zoom



対面教室

- ▶日時
月1回：
7月29日(火)、8月12日(火)、9月25日(木)、10月2日(木)、11月18日(火)、12月23日(火)、令和8年1月13日(火)、2月12日(木)、3月10日(火)の各10:00～11:30
※変更の可能性があります。
- ▶会場
取手ウェルネスプラザ



ママのからだところこのケア教室 7つのポイント

- ポイント1 「外出準備不要」のオンラインで手軽に参加
- ポイント2 対面教室は充実の90分
- 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4 講師は第一線で活躍中の運動指導士、保健師、助産師
- ポイント5 子育ての楽しさを参加者同士で共有
- 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 対面教室で体組成を測定し、運動効果を見える化

- 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、親子体操など
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・在学・在勤
② 里帰り出産などのために一時的に市内に居住している
- 定員 先着50人
- 費用 月額550円
※オンライン接続に伴う通信費や、対面教室参加時の駐車場料金は別途自己負担となります。
- 持ち物 対面教室…バスタオル、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
- 申込 専用申し込みサイトで随時受け付け

参加者の声



- 家事・育児中心の生活で、自分のことは後回しになりがちですが、いい気分転換になります。
- オンラインで参加できるのが楽ちんです。
- 体調に合わせてプログラムが選べるから、無理なく運動できます。
- 子どもと一緒に参加できるのがありがたいです。
- 講師の声掛けが前向きで、元気をもらえます。

**無料体験
できます**

詳しい内容や申し込みは市ホームページをご覧ください。無料体験もできますので、気になる方はお気軽にお問い合わせください。

