

運動と女性の健康の専門家による ママのからだところのケア教室

コンディショニングコーチが月1回・対面で指導する、プレママ・ママのための運動&交流会・ミニ講座。運動が苦手でも、気軽に楽しく参加できるプログラムです。ママ交流会では、助産師・保健師が妊娠中や産後の悩みを聞き、適切なアドバイスをします。産前産後に生じやすい心身の不調を予防し、**気持ちと体力に余裕をもった子育て**を楽しみましょう。

参加費無料 ※お好きな回に何度でもご参加いただけます。

日程/ 1/13 (金), 2/3 (金), 3/3 (金)

時間/ 14:30~16:00

会場/ららぽーと柏の葉北館3Fまちの健康研究所あ・し・た

対象/妊娠16週~産後3年程度のママ

定員/ 16~20名

申し込みサイト→

お申し込みはインターネットで♪
右のQRコードからお入りください



動きやすい服装でご参加ください。お子様を連れての参加も可能です。

真の美BODYで
病気の予防と
楽しい育児を

★ 各回の内容（専門家が指導します） ★

1/13

- ・腰痛改善のための
コンディショニング
- ・災害への備え

2/3

- ・肩こり改善のための
コンディショニング
- ・抱っこについて

3/3

- ・姿勢改善のための
コンディショニング
- ・ひな祭りの
おねんねアート

アンケートにもご協力ください

この教室は、厚生労働省の事業の一環として実施しています。妊産婦さんの心身の健康への寄与度を調査するため、アンケートへのご協力も併せてお願いいたします。
※アンケート回答は統計的に処理され、特定の個人が識別できる情報として公表されることはありません。



アンケートはこのQRコードから

☆回答者の中から抽選で40名にQUOカード(500円分)プレゼント☆

※当選された方は、指定の日時・場所（ららぽーと柏の葉北館またはKOIL内）でお受け取りとなります。

事務局・問い合わせ先：(株)つくばウエルネスリサーチ TEL：04-7128-5514
平日午前9時~午後5時（土、日、祝日、年末年始除く）

協力・協賛：三井不動産株式会社, まちの健康研究所あ・し・た, 株式会社R-body, 筑波大学