

運動指導者と助産師・保健師による

ママのからだところのケア教室

参加者募集中（参加費無料）



自宅からオンラインで参加できる、子育て中のママの「健幸・運動教室」
（毎月1回対面教室も開催）。

毎日頑張っているからだところの「リフレッシュ」&育児に必要な「体力づくり」を始めませんか？子育てに役立つ情報や相談の時間もあります。ぜひご参加ください。

対象

妊娠16週以降（安定期）～
産後3年以下のママ

※オンラインの夜の部については、
出産後～3歳までのお子さんのいるママを対象としています

参加方法

- ・ オンライン教室（ZOOM）
- ・ 対面教室（月1回、定員20名）

オンライン教室

・ 毎週水曜日

11:00～11:50

ママのからだのセルフケア+交流+相談+ミニ講座

20:30～21:20

ママのからだのセルフケア+交流+相談

（※出産後～3歳までのお子さんのいるママが対象）

・ 毎週土曜日（ご家族の皆様も御参加ください）

10:00～10:50

ママのからだのセルフケア+交流+相談

※ 柏の葉地域、茨城県取手市、大阪府高石市にて
共同開催

※ 祝日・年末年始はお休み

対面教室

・ 日程

4/13(木) 5/9(火)

6/13(火) 7/11(火)

・ 時間：10:30～12:00

・ 会場：ららぽーと柏の葉北館3F

まちの健康研究所

あ・し・た

・ 教室の内容（90分）

ママのからだのセルフケア+交流+相談

お申し込みはこちら <https://www.takaishi-kenko.com/kashiwanoha>

開催の詳細教室のお申込み・ご予約については裏面をご覧ください

事務局・お問い合わせ：(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）

協賛・協力 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

□ 教室参加初回申し込みの流れ

以下のQRコードを読み取り申し込みをクリック

参加申し込み・アンケート回答

氏名、メールアドレス等必要事項を入力し送信

予約サイトから参加希望日を選択

予約をとる※

ZOOM アドレスが自動送信されますのでご確認ください



初回の申し込み・ご予約はこちら

※オンラインの予約には、パスワードの入力が必要です



□ 2回目以降のご予約の流れ

以下のQRコードを読み取り

参加希望日を選択

予約をとる※

ZOOM アドレスが自動送信されますのでご確認ください

2回目以降の教室予約はこちらからどうぞ！

教室予約はこちら



□ 対面教室の持ち物

@ららぽーと柏の葉北館3F まちの健康研究所あ・し・た

水分（運動しやすい服装でご参加ください）

※お子さま連れの方は、お子さまのお出かけに必要なグッズもお持ちください。

□ 対面教室のママのからだのセルフケア（運動）のテーマ

4月 「腰痛改善のためのコンディショニング」

5月 「肩こり改善のためのコンディショニング」

6月 「姿勢改善のためのコンディショニング」

7月 「産後の骨盤底筋群機能改善コンディショニング」

対面教室



ママのからだのセルフケア

運動指導者による肩こりや腰痛対策、骨盤ケアなど座ってできるボディケアを行います



ミニ講座 & ママ交流会

助産師・保健師も一緒になってママたちの悩みや質問にお答えするママ交流会とミニ講座です

オンライン教室



参加方法→ZOOMオンライン

※PC、スマホなどインターネット環境が必要です。別途、通信料がかかります。