

肩こい・腰痛も  
スッキリ!

「わたしの健康」  
後回しになっていませんか?

プレママ・ママと  
交流して  
不安も悩みも解消!

# 対面&オンライン ママのための スタジオ



**Point 1**  
自宅から  
手軽に  
参加できる!

※オンラインスタジオに  
参加の場合

**Point 2**  
本格的な  
コンディショニング  
で体が整う!

**Point 3**  
楽しく交流  
しながら子育て  
情報を共有!

**Point 4**  
専門家\*と  
つながる  
相談できる!

※保健師・助産師・  
運動指導士など

**Point 5**  
アプリで自分の  
身体の状態を  
“見える化”!

運動タイムで「体」のリフレッシュ! 交流タイムで「心」のリフレッシュ!

スタジオは、対面・オンライン共に「運動プログラム+交流プログラム」で構成されています。

月1回の  
対面スタジオ



+

週2回の  
オンラインスタジオ



月額 **550** (税込) 円

※対面スタジオは一部を除くモデル地域にお住まいの方のみ参加できます

**Timetable**  
〈対面スタジオ〉 **90分**

- 5分 講師挨拶や説明等
- 40分 運動プログラム
- 5分 休憩
- 40分 交流プログラム  
(健康ミニ講座・交流)

**Timetable**  
〈オンラインスタジオ〉 **60分**

- 35分 運動プログラム
- 25分 交流プログラム  
(健康ミニ講座・交流)

カメラオフや途中退出も大丈夫!  
状況に応じてご参加ください!

いづれか健幸ポイントによる  
全額ポイントバックがあります。

毎月 **1,000** ポイント!!

※令和6年3月から令和7年2月までに  
貯まったポイントバックは令和7年4月  
以降を予定しています。(専用アプリの  
ダウンロードが必要です)

# 健幸スマイルスタジオの特徴



- うごく (運動)
- まなぶ (科学的子育て知識)
- つながる (交流)

三位一体で、ママの健幸をサポートします。

筑波大学監修の科学的根拠に基づくプログラム!

**対象者**  
 妊娠16週以降（安定期）から産後3年未満のママ  
 （お子さんも一緒に参加OK。託児はありませんが、スタッフが見守ります）  
 飯塚市に住み票がありお住まいの方ももちろん、お勤めの方、里帰り滞在中の方も参加いただけます

## 運動プログラム例

- ◇ヨガでリフレッシュ・腰痛予防
- ◇マイナートラブル改善・むくみ改善 など

## 交流プログラム例

- ◇使って良かった育児用品
- ◇おでかけお勧めスポット など

## お申込みの流れ



## 参加者の声

オンラインは夜のレッスンもあるので参加しやすくて良いです!

自分に目を向ける時間をとってなかったのでも癒された。

運動は疲れるイメージがあったが、体を動かしてすっきりした。

講師に前向きな言葉をかけてもらい励みになった。

子どもと2人きりの環境が続きしんどかったが、良いリフレッシュになった。

出産後の膝・腰の痛みが少し改善されて楽になった。

## <対面スタジオ会場>

飯塚市総合体育館（飯塚市鯉田1560番地5）  
 10時～11時30分（受付9時40分から）  
 無料体験できます。詳しくはホームページをご覧ください。

4月4日 (木)	5月9日 (木)	6月6日 (木)	7月4日 (木)
8月1日 (木)	9月5日 (木)	10月3日 (木)	11月7日 (木)
12月5日 (木)	R7年1月9日 (木)	2月6日 (木)	3月6日 (木)

★動きやすい服装でお越しください。飲み物、タオル、お子さんのお出かけグッズ等お持ちください。



お申込み  
お問合せ

■ママもまんなかプロジェクト 事務局

■飯塚市こども家庭課

TEL 0948-43-3305

FAX 0948-21-9508

飯塚市ホームページ



ママ・パパの健康づくり