

妊婦と乳幼児のお母さんへ



健幸スマイルスタジオ 参加者募集

今なら
QUOカード
1,000円分
プレゼント中!

妊婦さん、乳幼児のお母さんたちと
リフレッシュしながら運動・交流しませんか？

- 運動でマイナートラブル（肩こりや腰痛など）の軽減をしたい
- 子育てのちょっとした不安を相談したい
- みんなどうしてる？子育て仲間に聞いてみたい

お申し込み
詳しくは
こちらから



運動は簡単なストレッチや軽い筋トレですので、運動が苦手な方でも大丈夫♪
オンラインと対面の2種類の方法で行いますので、好きなスタイルで参加できます。

開催場所

■ オンライン（60分） Zoom開催（自宅参加OK）
週2回まで参加可能

■ 対面教室（90分） 乳幼児あそびの広場
月1回定期開催 神明町2丁目6番27号

保健師・助産師による
個別相談も受け付けます

費用

550 円/月

クレジットカードによるオンライン決済です
初回引落しは2か月分をまとめてお支払いいただきます
対面教室の体験も大歓迎！！お気軽にご相談ください♪

対象者

妊娠16週以降の妊婦 または 育児中の母親 で

- ・ 加茂市内に住所を有する方
- ・ 市内在勤または在学の方
- ・ 里帰り出産等のために一時的に加茂市内にお住まいの方
(お子さんやパートナーの方も一緒に参加OK)

オンライン教室
無料体験も
やってます！

お申し込みは
こちらから→



お問い合わせ こども未来課 ☎ 0256-52-0080（内線152・153）

※本プロジェクトは、内閣府「戦略的イノベーションプログラム（SIP）」によるものです。

そのため、①妊娠～産後2年の世帯調査（全数調査）、②住民調査（20歳以上～80歳未満のサンプリング調査）、

③健幸スマイルスタジオ参加者アンケートを実施します。ご協力の程、よろしく願いいたします。

※令和5年度スポーツ庁補助事業です



対面教室はあそびの広場で
月1回の開催です♪

運動指導の講師のもと
ストレッチやヨガで気持ちよく
身体を動かしています✨
運動が苦手な人でも大丈夫！

参加者同士の交流タイムや
保健師・助産師による
相談も受け付けています😊

参加者からの声①

自分の身体に目を向ける
時間、自分の呼吸に集中
する時間を意識できた。
子どもを見てもらえて、
子どももご機嫌で参加で
きてよかった。



参加者からの声②

オンラインも参加してみた
が、その回によって運動の
強さが違って、汗が流れる
くらいのもあり、(対面教室
と)組み合わせて利用して
いる。



市ホームページで対面教室の日程をお知らせしています。
見学や申込についてぜひお気軽にご相談ください♪

お問い合わせ こども未来課 ☎ 0256-52-0080 (内線152・153)