

「わたしの健康」、後回しになっていませんか？

ママのための

産前・産後
セルフ
ケア

出産・子育て
ノウハウ

ママ友
コミュニティ

スタジオ誕生!



公式アンバサダー
関根勤

公式アンバサダー
関根麻里

健 幸
Smart Wellness Smile Studio
スマイルスタジオ

不安や疑問を解決！
健やかな毎日を育む
ママのための居場所



お申込み
・
お問合せ

■ママもまんなかプロジェクト 事務局
■飯塚市子育て支援課
電話 0948-43-3305

飯塚市公式ホームページ



「ママ・パパの
健康づくり」
で検索

飯塚市公式 LINE



健幸スマイルスタジオの6つのポイント

Point 1
“外出準備不要”
オンラインで
お手軽参加

Point 2
対面教室は
ママ友づくりに
ピッタリ

Point 3
筑波大学監修！
科学的根拠に
基づくプログラム



Point 4
子育ての楽しさを
参加者で共有！

Point 5
充実したトレーニングを
受けた講師陣
※保健師・助産師・運動指導士など

Point 6
アプリで自分の
健康を見える化*
※令和5年9月より開始予定

参加費

1か月@550円

※令和5年9月、10月は無料です
※令和6年4月からは、健康見える化アプリ「からだカルテ」
利用料がかかります、月額880円(税込)となります。
※飯塚市健幸ポイントによる一部ポイントバックが
あります。

参加資格

妊娠16週以降(安定期)
から産後2年程度のママ
(お子さんも一緒に参加OK)

オンライン教室

運動

自宅からオンラインで参加OK！

科学的根拠(筑波大学監修)ある教室でMom Upしましょう！

交流

運動で出産・育児に
必要なからだづくり

妊産婦の指導に長けた運動指導者が指導
します。*PC・スマホなどインターネット環境が必要です



専門家&ママの交流で、
賢く、楽しく出産・育児

助産師・保健師がママの悩みや質問に
お答えします。ママ友づくりに最適です！

オンライン教室は、週2回まで参加できます！！

1週間前までに最少催行人数に満たないと開催中止になる場合があります。
ただし、その場合、別の開催枠に変更することができます

オンライン教室
&
対面教室

週2回の運動を推奨！

ご存知ですか？ ママ世代の筋力低下
運動しないと年1%ずつ筋肉が減ります。

対面教室 (月1回)

肩こり・腰痛の解消、骨盤ケア等の秘訣を伝授

経験豊富なプロの指導が受けられます。同じ月齢の子を持つママたちとの楽しい交流でリフレッシュ！

会場 名称 飯塚総合体育館
住所 飯塚市鯉田1560番地5

※開催は、おおむね毎月第1木曜日(令和5年10月～)

開催日時、申込みなど
詳細はこちら

飯塚市公式
ホームページ



「ママ・パパの
健康づくり」
で検索

飯塚市
公式LINE



運動しやすい服装で！
飲み物等を持参ください