参加者募集中！



産前産後のからだとこころをととのえる

白山市　マムアップパーク

運動したいけど腰が重い、ハードルが高そう、隙間時間を有効に使いたい。
そんな皆さまに、登録者限定で自由に参加出来るオンライン教室と、月1回の対面教室を開催します。
筑波大学の専門家及び保健師・助産師等が監修したプログラムで、
普段、身体を動かしていない方でも安心して参加頂けるよう、運動指導士が丁寧にサポートします。
また、保健師・助産師等の専門職より、健康づくりや子育てに役立つアドバイスも行います。

マムアップパークでできること





	オンライン教室	対面教室
期間	2026年6月～定員になり次第終了	
対象者	妊娠16週以降の女性及び未就学のお子様を子育てしている女性 ※医師からの運動制限の無い方	
持ち物	フェイスタオル、動きやすい服装、水分補給の飲み物	
その他	はくさんタニタ健康くらぶも参加可能。ポイントを貯めて商品券等に交換できます！	
定員	各回100名まで	各回15名まで
会場および日程	自宅PC又はスマホからオンライン（Zoom）で接続し週約20回開催のうち好きな日を選んで参加 ※当日5分前まで申込可能 ※子どもの状況等により途中入退場可	■ 健康センター松任 10/30(金)　12/11(金)　2/2(火) ■ 鶴来保健センター 11/20(金)　1/15(金)　3/12(金) ※対面教室は7日前まで申込可能

登録料・利用料　**無料**

お問合せ：白山市いきいき健康課　TEL：076-274-2155

本事業はスポーツ庁 令和8年度 運動・スポーツ習慣化促進事業の補助を受けて実施しています。