

MOM UP PARK(ママアップパーク) at 鈴ヶ森めばえ幼稚園

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』

プログラム誕生

MOM UP PARKってどんなことをするの？

『運動が健康や美容に大切なのはわかっているけれど、何から始めればよいのかわからない』

『体力が落ちた気がする…復職も控えているのにこのままでもいいのかな』

『自分の事を全て後回しにして毎日頑張っている』

そんなあなたにぴったりな

運動・相談・交流を提供する、妊娠期～子育て期のママのための場です。

こんな内容を行います

うごく	呼吸を整える、姿勢を見直す、肩こり・腰まわりをほくす、骨盤まわりや体幹を動かすなど、これからのご自分に必要な運動を行います。 妊娠期・産後期・子育て期、どの時期の方にも取り組みやすい内容です。
まなぶ	「この時期にどのくらい動いてよいの?」「肩や腰がつかずすぎる!」 「育児中で自分のことが後回し」など、日常の『?』を専門職に相談できます。
つながる	講師や同じ時期のママ同士で話すことで、『そうだったんだ!』 『自分だけじゃなかった!』など新しい気付きを感じられるきっかけになります。

1回の流れ

① からだをゆるめる 呼吸・ストレッチ・やさしい運動で、日々の育児や家事、お仕事をがんばる体と心をほくします。	② 動きながら整える 無理のない範囲で、姿勢や体幹、日常動作につながる動きを行います。	③ 話してつながる 気になることを相談したり、参加者同士で交流したりする時間があります。
--	--	---

こんな方にオススメ!

- ・妊娠中、産後の体力低下や不調が気になる
- ・運動した方がよいと思うが、何から始めればよいかわからない
- ・運動したいと思っていても一人で頑張るのが難しく、きっかけや仲間がほしい
- ・忙しい育児や生活の中で、自分の心身も整えたい

よくある不安も心配ご無用!

- ・お子さん同伴でもお一人でも参加できます(保育はありません)
- ・運動が苦手でも楽しく参加できる内容です。
- ・きついトレーニング中心ではありません
- ・動きやすい普段着でOK。運動靴もいりません。
- ・話を聞くだけ等、できる範囲での参加からでも大歓迎

MOM UP PARKは、「無理なく続けられる」「相談できる」「つながれる」を大切にしています。

〒140-0013 品川区南大井 2-4-1
学校法人 大野学園 鈴ヶ森めばえ幼稚園
TEL 03-3761-8086

☆先着 10 組様

☆対象:妊娠中～未就園児の保護者

☆ご予約は、直接園まで

ご連絡をお願い致します。

(お子様の月齢とお名前を
お伝えください。)

☆当日 MOMUPPARK

ライン登録をお願いします。

☆当日 10:15 までに北門

(パングホスト側)から

インターホンを押して

お入りください。

☆持ち物:普段着(動きやすい服装)

飲み物・汗拭きタオル

運動靴不要

【実施予定日】

5/21 (木) 6/18 (木)

7/23 (木) 8/27 (木)

9/10 (木) 10/22 (木)

11/19 (木) 12/3 (木)

1/28 (木) 2/4 (木)

3/25 (木)

(10:30~12:00)