



ママのための スタジオ誕生!

公式アンバサダー関根勤さん(左)、
公式アンバサダー関根麻里さん

筋力について、何もしないと1年に1%ずつ筋肉量が減少してしまうことをご存じですか?
健幸スマイルスタジオでは「オンライン教室」と「対面教室」を組み合わせた妊産婦対象のプログラムを開催します。楽しく体を動かしたり、参加者同士の交流のほか、助産師や保健師が子育ての悩みや質問に応じたり、ママ友同士のつながりもできます。

健幸スマイルスタジオ 6つのポイント

- ポイント1** 外出準備不要! 自宅でオンラインによりお手軽に参加!
- ポイント2** 対面教室の開催時間は充実の90分! ※10月より実施。
- ポイント3** 筑波大学監修! 科学的根拠に基づくプログラム
- ポイント4** 子育ての楽しさを参加者同士で共有!
- ポイント5** 保健師・運動指導者などによる運営
- ポイント6** アプリで自分の健康を「見える化」

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。同じ月齢のお子さんを持つママたちとの楽しい交流でフレッシュしましょう!

自宅からオンラインで参加OK!

オンライン教室 (週2回程度)

科学的根拠(筑波大学監修)に基づく指導でママも元気になりましょう! ※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。ママ友づくりにも最適です。

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。

健幸スマイルスタジオに参加するには?

- ▶対象者 妊娠16週～産後3年未満の女性
- ▶参加費 月額550円
- ※支払いは、クレジットカードによるオンライン決済。
- ※令和6年4月以降は月額880円。

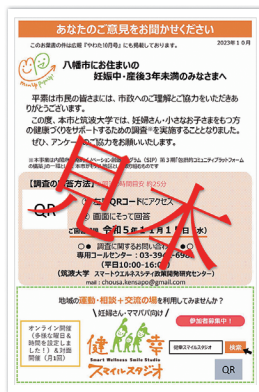
- ▶申込方法 「健幸スマイルスタジオ」専用ホームページから受け付け
- ※右記のQRコードから専用HPにアクセス可。
- ※詳しい日程や時間は、決まり次第、専用HPでお知らせします。



アンケートにご協力ください

■回答期限
11月15日(水)まで
※収集した個人情報、研究目的においてのみ使用し、他の目的では一切使用しません。また、論文や報告書などで公表する場合は、個人が特定されないよう匿名化し、個人情報に関わる情報は一切使用しません。

- アンケートから明らかにしたいこと
- 子育て当事者および子育て世代以外の人の子育てに対する考え方
- 子育て当事者の悩みごとや楽しみ
- 人のつながりに関すること
- 子育て世代以外の人の子育てに対するサポート
- アンケート回答方法
ハガキ裏面のQRコードにアクセスし、回答をお願いします。



アンケートを依頼するハガキの裏面

本市は筑波大学と連携し、内閣府の戦略的イノベーション創造プログラム(SIIP)第3期「包摂的コミュニティプラットフォームの構築」のモデル地区として取り組むこととなりました。そこで、妊婦や小さなお子さんをもつ人の健康づくりをサポートするためのアンケート調査を実施します。今回、妊娠期および3歳未満のお子さんを持つ女性、市民の皆さんから無作為に抽出した約1万人にアンケートを実施しますので、ご協力のほどお願いいたします。

■本事業に関すること = 家庭支援課(☎983-1115(平日午前8時30分～午後5時15分))、
アンケート調査に関すること = 筑波大学スマートウェルネスシティ政策開発研究センター(☎03-3942-6981(平日午前10時～午後4時)、10月5日(木)以降通話可)

救急車を呼ぶか迷ったときは 救急の電話相談窓口



に相談を

救急電話相談窓口(☎7119)とは、24時間・365日体制で相談に応じる救急の電話相談窓口です。急な病気やケガで救急車を呼ぶか、病院に行くか迷った時に「☎7119」に電話してください。看護師などの医療従事者が救急の相談に応じます。

※「呼吸をしていない」「脈がない」「意識がない」「大量に出血している」といった場合など、緊急だと思ったときは、ためらわず救急車を呼んでください。

24時間365日

- ▶看護師などがアドバイス
- ▶医療機関も案内
- ▶全年齢で相談可

救急の電話相談窓口
携帯電話・プッシュ回線からは
#7119

つながらない場合は
☎0570-00-7119

※ダイヤル回線など、すべての電話で利用可能。
※相談料は無料ですが、通話料は利用者の負担となります。

救急安心センターきよこ