

**ママアップ・アカウントは登録無料!**

無料のママアップ・アカウント登録で、トライアルパス(3回分/登録後3ヶ月間有効)が付与されます。もっと自由に  
使いたくなったら、いつでも月額550円のレギュラーパスに切り替え可能。まずは気軽に参加してみませんか?

プラン	料金	20分のホント	レッスン
トライアルパス	無料:ママアップ・アカウント登録のみ	○	△ 3回分付与(登録後3ヶ月間有効)
レギュラーパス	550円/月	○	○

※お住まいの地域によってはアカウント登録だけでレギュラーパスが無料となる場合があります。詳しくはお住まいの自治体職員の方にご確認ください。

**新規ママアップ・アカウント登録からレッスン予約まで**

**1 LINE公式アカウントを友だち追加**

MOM UP PARKの  
LINE公式アカウントを友だち追加。  
その後、LINE公式アカウントのリッチメニュー  
>MOM UP PARK>アカウント登録を選択



**2 参加する場所を選択**

お住まいの地域が図中にある場合は  
「モデル地域>お住まいの地域」、  
それ以外の方は「該当しない」を選択



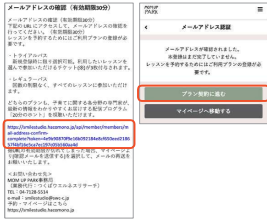
**3 アカウント情報の入力**

お客様情報を入力、  
利用規約に同意し、  
[アカウント登録]を選択



**4 登録したメールアドレスの認証**

送られてきたメール内のURLをクリック  
>認証後、プランの登録へ



**5 プランの選択**

マイページにて[プランを契約する]を選択



レッスン参加の場所(オンラインまたは地域名)を選択後、  
利用したいプランと入会日を選択して[次へ]

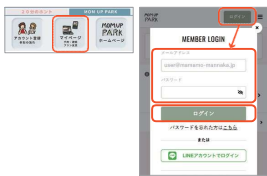


選択されているプランを確認後、  
入会アンケートを入力し、  
[プランを契約する]を選択



**6 ご希望のレッスンを予約する**

LINE公式アカウントのリッチメニュー  
>MOM UP PARK>マイページ>右上の[ログイン]から、  
情報を入力してログイン



右上の三から[予約]を選択



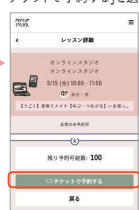
参加する場所を選択



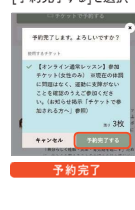
レッスンを選択します



チケットで予約する]を選択



健康状態を確認して、  
[予約完了]を選択



“からだところ”を  
ととのえる新潮流  
『コンディショニング』  
を採用!

妊娠・子育てママの“からだところ”を、  
専門家と一緒にととのえる場「ママアップパーク」

# MOM UP PARK



キッズデザイン賞 キッズデザイン協議会会長賞 受賞

うごく

学ぶ

つながる

参加者募集中! 妊娠2週~子育て中のママ向け



ママアップパークの  
詳しい内容はこちらから

# MOM UP PARK

「ママ」の前に、  
一人の「わたし」として。

その疲れ、その不安、悩みまとめてママアップパークで!

子育ては愛おしいけれど、時として自分のことを後回しにしがち。  
ママアップパークは、そんなママが「わたし」を取り戻せる  
オンラインのセルフケア・プログラム。

専門家による確かな『コンディショニング』で“からだところ”を整え、  
最新の知恵を学び、同じような体験をした人たちとつながる。  
からだが軽くなると、毎日が少しずつ変わり始める。  
ここは、一人の「わたし」に戻れる居場所です。

## 『コンディショニング』って?

“からだところ”を無理なく、良い状態にもって新しい考え方。  
今の状態を知り、腰や骨盤まわり、体幹や呼吸を意識しながら整えていくことで、  
疲れや痛みがやわらぎ、毎日が軽くなる実感へとつながります。



3つの要素で、ママの“からだところ”を専門家が一緒にととのえます

- ☑ 1回30~60分でからだところをケア 【うごく】 ・出産前の体づくり/産後の骨盤ケア
- ☑ 朝から夜まで、生活に合わせて参加OK 【学ぶ】 ・脳を育てる親子あそび  
・ママのこころのセルフケア
- ☑ ママ同士がつながれる安心 空間 【つながる】 ・先輩ママ・専門職への相談コーナー



うごく

体力がつくと、からだの不調がやわらぎメンタルも好調に。そんな“からだところ”をととのえる効果のあるコンディショニングを妊娠・子育てママ向けに開発。運動量より効果感を重視し、個々に合わせたコーチングで継続をサポートします。

“ 筋肉不足が妊娠・子育てでママを疲れやすくするんです。”  筑波大学人間総合科学学術院 教授/博士 久野 謙也 先生



学ぶ

忙しいママほど、つい自分のことは後回し。でも自分のからだに優しくすることが、自身の健康はもちろん、お腹の赤ちゃんや子どもの将来にも影響するんです。なにが正解かわからない、本当に必要な栄養の情報など、専門家からお伝えします。

“ 妊娠中や出産後はもちろん、子育て中も、正しい知識があれば、もっとラクな子育てができるんです。”  順天堂大学医学部附属 順天堂医院 医師/博士 北出 真理 先生



つながる

参加者は、みな同じような経験をしたママばかり。色々な情報や悩みを共有することで、ママが「私」でいられる、自分のための時間を提供します。なにが不安なことがある時は、保健師や助産師にも気軽に相談できます。

“ 人のポジティブな交流は、つくばウエルネスリサーチ 保健師/博士 塚尾 晶子 先生”

ご利用いただいた方にはこんなうれしい効果が!

参加した人の  
**98%**が  
からだこころの  
調子が改善

参加者の **50%**が  
肩こり・腰痛の症状が  
**改善**

うつ状態が疑われた  
参加者割合が  
**26%**  
減少



なんか調子悪くて自宅に閉じこもりがち…が  
からだが楽になって気持ちに余裕ができた

一緒に参加している子の  
**成長ぶりまで嬉しい!**



教室で教わったおかげか  
とても**安産**でした!



妊娠中からだを動かすが  
心配でしたが  
専門家がいたので**安心**でした



保健師さんや助産師さんから  
いろいろ教えてもらえるのがいい!



出産後の膝・腰の痛みが  
少し**改善**されて楽になった

なんとなく知ってる「それ」ってホント?

## 20分のホント

presented by  
MOM UP  
PARK

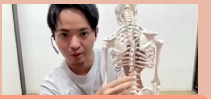


- ☐ 専門家がやさしく解説
- ☐ 1回20分・月2~3回開催
- ☐ パートナーも一緒に学べる

「20分のホント」は、ママアップパークがお届けする無料配信コンテンツ。医学博士・産婦人科医・保健師など各分野の専門家が、最新の研究に基づいた正確で使える情報を、わかりやすくお届けします。

たとえばこんなテーマ!

- 自分で増やせる幸せホルモン
- 顔色・髪・爪でチェック!  
鉄分と美容の関係
- 親子でうごく! おうちで楽しむ遊び
- パパの関わりが育てる子どものこころ
- 抱っこ疲れの腰痛を解消!
- 子どもの未来に繋がる
- 妊娠前のからだケア



からだの不調を整えるコンディショニング



からだもこころも軽くなる「幸せホルモン」

LINE友だち追加だけで、視聴無料!

LINEで  
友だち追加



まずはLINEで  
友だち追加からスタート



- 1 「20分のホント」を選択
- 2 「参加する」ボタンをタップ
- 3 ピンク枠の「参加する」ボタンをタップ
- 4 ピンク枠の「今すぐ参加する」ボタンをタップ