

主な対象者：20～40歳代の女性  
(その他の年代の方、男性も参加可能)



■参加方法■  
オンライン  
(Zoom)



MOM UP PARKの特別プログラム

# 20分のホント



子育てが楽しくなる「ホント」の情報  
専門家が教えます



## スケジュール

4.21 (火) 14:00～

ママたちに知ってほしい  
“やってはいけない”ダイエット法

塚尾晶子(保健師)

4.29 (水) 22:30～

寝ても取れない疲れを解消！  
子育てママ・パパのための睡眠ケア

藤田樹里(TENTIAL)

再配信

5.16 (土) 9:00～

子育てにおける“なんかしんどい”を解消！  
うごいて整える「肩こり」の根本ケア

西原利来(R-body)

5.27 (水) 10:00～

子どもの心を育てるコミュニケーション(2)  
—触れ合うこと—

加藤育子(小児科医)

録画  
配信

5.29 (金) 22:00～

子どもの心を育てるコミュニケーション(3)  
—声をかける—

加藤育子(小児科医)

録画  
配信

※プログラムの内容は都合により変更になることがあります

## ＼ご参加いただいた方の声／

知らなかった情報が沢山。  
わかりやすいし時間もちょうどいい。  
家事をしながら聞いてます！

講師と司会者のやりとりのおかげで  
頭の中が渋滞せず、情報がスッキリ  
入ってきました！

20分のホントを受けて  
ママアップパークに参加すると  
心が安定し、気持ちが前向きになる  
理由がわかりました！

なんと、すべて

参加費無料！

お気軽にご参加ください！  
お申し込みはこちらから！



MOMUP  
PARK



キッズデザイン賞  
キッズデザイン協議会会長賞  
受賞

■お問合せ先■  
ママアップパーク事務局 (つくばウエルネスリサーチ内)  
TEL : 04-7197-2360 (平日9:00～17:00)  
E-mail : info.bansou@twr.jp