

20分のホント

presented by
MOMUP
PARK

LINE友だち追加だけで 視聴無料!



なんとなく知ってる
「それ」ってホント?

- 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

MOM UP PARKがお届けする無料配信プログラム 正確で使える情報を、わかりやすくお伝えします

子育てに健康に美容に…とちょっと調べたら情報がありすぎて
「結局どれが正しいの?」と迷うことはありませんか?

『20分のホント』は、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

“本当に使える知識”を短い動画でわかりやすくお届けします!

☑ 専門家がやさしく解説

栄養や身体の知識は、体調だけでなく
肌の状態など美容にも役立ちます

☑ 1回20分・月2~3回開催

なにかと忙しいママ向けに、
サクッと見て満足できる内容に凝縮

☑ パートナーと一緒に学べる

同じ知識を共有できると、
家庭の話題として話しやすくなります

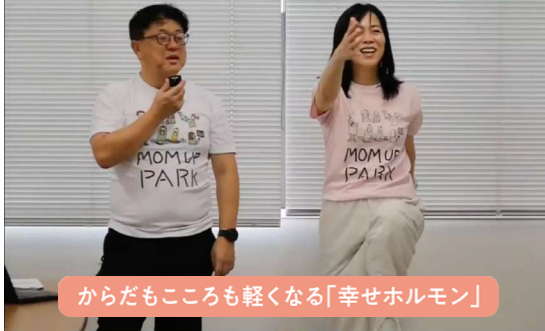
たとえば
こんなテーマ!



- 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」



セルフケアと子どもの発達の関係

視聴いただいた方からは…

20分という時間が
子どもがいるのでありがたい



ファシリテーターがいることで頭の中の
情報も渋滞せず、スッキリ入ってきました



育児や家事の合間に、少しでも
できることを見つけた!

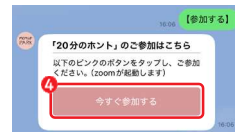
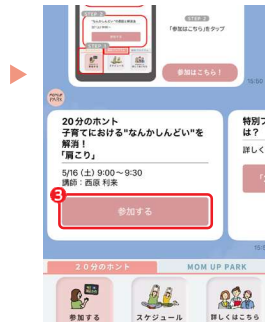


視聴無料! 公式LINEを友だち追加するだけ! ※パートナー・ご家族も視聴可能

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」を選択する
- 2 「参加する」ボタンをタップする
- 3 ピンク枠の「参加する」ボタンをタップする
- 4 ピンク枠の「今すぐ参加する」ボタンをタップ

「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!

MOM UP
PARK

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

うごく

学ぶ

つながる



2025 キッズデザイン賞
キッズデザイン協議会
会長賞 受賞

詳しくは
こちら



お問い合わせ

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) mail:info.bansou@twr.jp



MOM UP PARKは、内閣府SiP(戦略的イノベーション創造プログラム)第3期課題「包括的コミュニティプラットフォームの構築」のうち、「子育て世代・女性の幸福度向上」を目指す研究開発プロジェクトです。