



自治体・企業が無償で活用できる 若年女性の健康リテラシーを向上させる “ポピュレーションアプローチ”

MOM UP PARK の「特別プログラム」とは？

“1回20分、楽しんで学べる、無料のオンライン講座”
です。

月2～3回開催
年25～30回

専門家による講座が自宅で視聴できる！

楽しいだけじゃない！役立つ知識が身に着く！

MOM UP PARK
「特別プログラム」が
始まりました

参加費
無料

主な対象：20～40歳代の女性（その他の年代の方、男性も参加可能）

運動・体力の重要性

MOMUP PARK 9月の特別プログラム「学ぶ」vol.1

知ってるようで知らない
“コンディショニング”
育児期に特に多い
肩こり・腰痛（不定愁訴）の
原因と解消法

特別講師：
西原 利来さん
コンディショニングコーチ
スポーツ、医療、企業など幅広い現場
で指導経験 / NSCA-CPT、NASM-PES
など資格多数 / 大学にも初任（派遣
コンシメント）経験

MOMUP PARK 9月の特別プログラム「学ぶ」vol.2

医学博士が解説！
コンディショニングの
基礎のきそ（1）
～子育てを楽しむする
カギは筋肉にあり！～

特別講師：
久野 謙也先生
筑波大学 教授・博士（医学）
筋肉コンディショニングの第一人者、
NASM、自衛隊で「世界一受けたい授
業」など多数出演

健康全般・栄養

MOMUP PARK 10月の特別プログラム「学ぶ」vol.3

“子育て”
セルフケアが
知育につながる（1）
気持ちがふわっと
ラクになる♪
幸せホルモンは
自分で増やせる

特別講師：
塚尾 晶子先生
つくばウエルネスリサーチ
保健師/博士

プレコンを含む 産婦人科医の視点で

MOMUP PARK 10月の特別プログラム「学ぶ」vol.4

すべてのステージに
“プレ”がある
ー未来を育む、母と子の
ウェルビーイング（1）ー
健やかにマタニティ
ライフを送るための
“プレコンセプションケア”
とは？

特別講師：
北出 真理先生
順天堂大学医学部附属
順天堂医院 医師・博士

今後も専門家による
コンテンツを
お届け予定です。

参加は簡単！
公式LINEのお友達登録で
日程をお知らせします。



TWR_HP公開用



自治体・企業は、LINE登録を住民・社員にしてもらうだけ！
開催の案内、プログラムの構成・講師の人選は事務局が行います。

自治体・企業の取組みをサポートします！

自治体

産前・産後サポート事業
性と健康の相談支援事業
母子保健のデジタル化・オンライン化

企業

健康経営
子育て支援・女性活躍
福利厚生



キッズデザイン協議会が表
彰した子どもたちの産み育
てを支援するデザインです。

MOM UP PARKは、キッズデザイン賞2025で、
「キッズデザイン協議会会長賞」を受賞しました。



MOMUP
PARK

ママアップパーク by 健康デザイン



【お問合せ】
つくばウエルネスリサーチ

TEL:04-7197-2360
E-mail:info.bansou@twr.jp 担当:示村