



# 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

MOM UP 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(不育愁訴)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、軽症、企業など幅広い現場  
で指導経験／NSCA-CPT,NASH-PES  
など資格多数／栄養学にも精通（栄養  
ランクムエッシュ執筆）

MOM UP 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)  
～子育てを楽しくする  
カギは筋肉にあり!?～

特別講師：  
久野 譲也先生  
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。  
NHK、日本テレビ「世界一受けたい授  
業」など多数出演

## 健康全般・栄養

MOM UP PARK 10月の特別プログラム「学ぶ」vol.3



“子育ち”  
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

MOM UP 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  
～未来を育む、母と子の  
ウェルビーイング(1)～  
健やかにマタニティ  
ライフを送るために  
‘プレコンセプションケア’  
とは？

特別講師：  
北出 真理先生  
岐阜大学医学部附属  
岐阜病院 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



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。



MOM UP PARK  
マムアップパーク by 健康スマイルスタジオ



【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