

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

**2.7** (土) 9:00～

“なんかしんどい”の原因と解消法

西原利来(R-bodyコンディショニングコーチ)

**2.27** (金) 15:00～

パパのかかわりと夫婦関係

位田忍先生(小児科医)

**3.25** (水) 18:00～

ママの健康が子どもの未来を作る

北出真理先生(産婦人科医)

**3.26** (木) 14:00～

目からウロコの愛着形成

加藤育子先生(小児科医)

※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！

特別プログラムを受けて  
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！



MOM UP  
PARK

**SiP** 戦略的イノベーション  
創造プログラム  
- 包摂的コミュニティプラットフォームの構築 -



キッズデザイン賞  
キッズデザイン協議会会長賞  
受賞



中野区とつくばウエルネスリサーチは  
NIC+ (ナカノ・インクルーシブ・ケア・パートナーシップ)協定を締結しております

■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