

ママズ スマイル  
mama's すまいる





子育て中のお母さんのための運動プログラムです。

お子さんや同じ子育て中のお母さんと一緒に楽しく体を動かしてリフレッシュしながら、忙しい日々の中でつい後回しになりがちな“自分の身体”に、ちょっと意識を向けてみませんか。

【真田保健センターの回】受付：9時45分～ 教室：10時～11時頃まで					
4月9日	(木)	8月6日	(木)	12月3日	(木)
5月14日	(木)	9月3日	(木)	1月14日	(木)
6月18日	(木)	10月15日	(木)	2月18日	(木)
7月2日	(木)	11月5日	(木)	3月4日	(木)

【内容】

- ・体組成測定（初回の方）
- ・有酸素運動を取り入れたリズムストレッチ
- ・ヨガ要素を取り入れたストレッチ
- ・基礎代謝をあげる筋トレなど  
いろいろなストレッチを  
組み合わせて行います。

【丸子保健センターの回】受付：9時45分～ 教室：10時～11時頃まで					
6月8日	(月)	10月2日	(金)	2月3日	(水)

【対象者】 上田市内在住の生後2か月～保育園・幼稚園入園前のお子さんのお母さん(妊娠中の方は不可)

【定員】 真田保健センターの回：10組程度 丸子保健センターの回：15組程度

【申込み】 各回1か月前からお申し込み可能で先着順となります。下記QRコードからご予約ください。  
当日のキャンセルは該当の会場へお電話をお願いします。

LINE 予約・キャンセルはこちら



WEB 予約・キャンセルはこちら



【持ち物】 室内用運動靴、飲み物、タオル、おんぶ・抱っこ紐（お持ちの方）、お子さんに必要な物

【その他】 ・託児はありませんが、お子さんを連れて参加することができます。

・お子さんはお母さんのそばで過ごしますので、見守りや安全確保をお願いします。

お問い合わせ 上田市 真田保健センター 電話 0268-72-9007  
丸子保健センター 電話 0268-42-1117