



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

# MOM UP PARK

マムアップパーク

うごく

学ぶ

つながる



KIDS DESIGN AWARD 2025

キッズデザイン賞 キッズデザイン協議会会長賞 受賞

# 女性の健康課題

## 先進国で最も深刻

2位と比較しても約2倍!



吉池信男ほか(2018)

抑うつや虐待リスクなどの社会課題も招いています

市場全体

# 673万人

(育児期 593万人/妊婦 80万人)



1つ以上の心身の不調が(疲労感、腰痛、肩こり、イライラ等)

## ある87%



## 運動していない81%

## 身体活動が母子の健康に 影響することを知らない78%

本来の心身の快適な状態を知らず、**疲れや不調を**  
**“当たり前”**と思いこんでしまっている

n=1583

SIP包摂課題 筑波大学・つくばウエルネスリサーチ調査(2024)

妊娠16週以降～  
未就学児育児中の方  
月額550円(税込)

オンラインレッスンのスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
7:30 - 8:00							■
8:30 - 9:30 (金曜 9:15~9:45)					■	●	
10:00 - 11:00	●	●	●		●	■	
11:30 - 12:30	●		■	■	●		
20:30 - 21:30				●			
21:00 - 21:30	■	■	■		■	■	
21:45 - 22:15	■	■	■	■		■	■

● 運動&交流・相談 60分 ■ 運動のみ 30分



うごく

## Conditioning

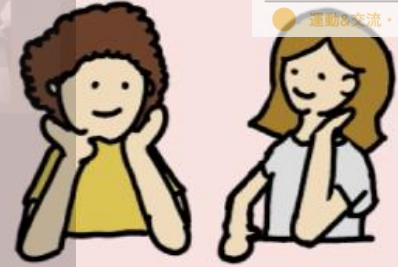
確実に毎日を楽しむ  
コンディショニング



学ぶ

## Health Literacy

自分を知り前に進む  
ヒントを見つける



つながる

## Community

共感しあえる出会い  
居場所

ママアップパークは3つの要素でママの「からだところ」を整えます



# 確実な社会課題へのインパクト



	介入前	介入後	有意差
心の健康度 WHO-5	うつ傾向者の <b>50%</b> が改善		P<0.05
身体機能 Koji Awareness	<b>87%</b> が改善		P<0.05



週に2回・1ヶ月間参加で有意な改善

## 肩こり 腰痛のあった参加者の 50%が改善

SIP包摂課題 筑波大学・つくばウエルネスリサーチ調査(2025)



「久しぶりにたくさん話をしてたくさん笑いました」



「とても安産でした」



「参加した後は、夫に「機嫌がいいね」と言われます」



「ひどかった肩こりがしなくなりました」

# 20分のホント

視聴  
無料!



配信登録者数

## 10万人超

(2026年3月末)

自治体 企業福利厚生 個人

こどもまんなか  
こども家庭庁 母子保健対策強化事業

からだところ、妊娠・出産・子育ての“最新の知識”を専門家からお届け!

毎日に活かせるヒントが見つかります!

# 公式LINEを 友だち登録する だけ!

パートナー・ご家族も一緒に参加できます



参加  
無料!



LINE登録はこちら >

