

2019年度

ヘルスアップママ講座

とやま健康パークでリフレッシュ&健康づくりをしてみませんか？

ママの健康づくりを応援します！

【開催日】 6月6日（木）・21日（金）
7月5日（金）・18日（木）

【時間】 13:15～15:30
（託児受付13:00～13:15）

【対象者】 生後2か月から3歳までの子どもをもつ母親

【料金】 1回利用 1,230円
（1日利用料と託児利用料を含みます）

【内容】 ①健康チェック
（血圧・身長・体重・体脂肪率）
②運動実践

初回 『体力測定4種目』

2回目 『骨密度測定』

【お申込み・お問合せ】

お申込みは、開催1週間前までに、

とやま健康パーク受付又はお電話にて予約をお願いします。

（ご予約のお子様の年齢により定員人数が変更になる場合もございます。ご了承ください）

076-428-0809

電話受付（10:00～17:00）担当 竹中
ご都合が悪くなった場合は、必ずご連絡をお願いします。



子育てママ必見！



講座前後の時間に、
親子でプールや天然
温泉の1日利用もで
きます！



運動・栄養・休養に
ついて専門スタッフ
に相談できます！

 とやま健康パーク

ヘルスアップママ講座申込書

申込日/ 年 月 日

* 下記の太枠の中を記載のうえ、受付に提出してください

受付職員名 () 入力確認 ()

| | | | |
|-------|--------------|----------|--------|
| 受講希望日 | | 平成 年 月 日 | |
| ふりがな | | | 受講回数 |
| お名前 | 様 | | 初回・2回目 |
| 生年月日 | 昭和・平成 年 月 日生 | 年齢 | 歳 |
| 電話番号 | | | |

| | | |
|-----------|--------------------|-----------|
| 託児 | | |
| ふりがな | | |
| お子さんのお名前 | 様 | 性別 男・女 |
| 生年月日 (年齢) | H・R 年 月 日 (歳 ヶ月) | |

2019年度ヘルスアップママ講座

【持ち物】 運動できる服装、室内用シューズ、タオル、着替えなどお持ちください。

館内着 (上下セット)、タオルセット (バスタオル、フェイスタオル) のレンタルもあります。

★「託児」について

生後2か月～3歳までの乳幼児 (4歳誕生日の前日まで)

* 2人以上を託児の場合・・・3歳以下は無料。4歳以上の兄弟は、託児なし。

託児ご希望の方は、着替え、オムツ、タオル、おやつ、飲み物など持参してください。

(授乳・ミルクは保護者の方をお願いしております。)

6月・7月 開催日

| | | | |
|----|------------------|----|------------------|
| 6月 | 6日 (木) ・ 21日 (金) | 7月 | 5日 (金) ・ 18日 (木) |
|----|------------------|----|------------------|

ご都合が悪くなった場合は、必ずご連絡をお願いします。

☎ 076-428-0809