



2018 年度 ヘルスアップママ講座

ママの健康づくりを応援します！

【開催日】 毎月 2 回（下記の日程をご覧ください。）

【時間】 13:15～15:30（託児の受付 13:00～13:15）

【対象者】 生後 2 か月～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 13:00～15:30 までの託児利用料を含みます。

丸一日ゆっくり利用しても料金は変わりません！

【講座内容】

- 健康チェック（血圧・身長・体重・体脂肪率）
- 運動実践
- * マシンを使った筋トレや有酸素運動、他にもエアロビクスなど、
『自由参加プログラム』にも参加可能です。

【講座特典】

- 初めての方は、「体力測定 4 種目」
- 2 回目の方は、「骨密度測定」
- 3 回目以降は、「健康チェック」、「自由利用」

子育てママ必見！

講座中は、託児あり。

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！

とやま健康パークで、
リフレッシュ&健康づくりを
してみませんか？

【お申込み・お問合せ】

お申込みは、開催日 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。

076-428-0809

電話受付（10:00～17:30）

 とやま健康パーク

ヘルスアップママ講座申込書

申込日 / 平成 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	様	受講回数	初回・2回目・再受講
お名前		年齢	歳
生年月日	昭和・平成 年 月 日生	年齢	歳
自宅住所	〒 -	電話番号	

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

.....切り取り線.....

2018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。各 100 円

★「託児」について

* 託児希望の方は、申込み時に併せて予約してください。

2人以上のお子様を託児希望の場合は、3歳以下は無料、4歳以上の兄弟は有料（310円）

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。）

2018年度 開催日			
4月	10日(火)・27日(金)	10月	11日(木)・31日(水)
5月	9日(水)・24日(木)	11月	13日(火)・30日(金)
6月	1日(金)・19日(火)	12月	11日(火)・21日(金)
7月	4日(水)・19日(木)	1月	16日(水)・24日(木)
8月	3日(金)・22日(水)	2月	8日(金)・21日(木)
9月	4日(火)・27日(木)	3月	6日(水)・19日(火)

ご都合が悪くなった場合は、必ず連絡をお願いします。 ☎076-428-0809