

ママの健康づくりを応援します!

子育て中のママ必見!

とやま健康パークで、リフレッシュ&健康づくりしてみませんか?
講座中は、託児します。



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
専門スタッフが
相談にのります!

平成29年度

「ヘルスアップママ♥講座」

講座特典!

=====**内容**=====

【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、
割安です。丸一日ゆっくり利用しても料金は変わりません!

★「託児」について

*託児希望の方は、申込み時に
併せてご予約ください。

2人以上のお子様を託児希望の場合
*3歳以下は無料
*4歳以上の兄弟は有料



講座特典!

【講座内容】

- 健康チェック(血圧・脈拍・身長測定)
- 運動実践(マシンを使った筋トレや有酸素運動、
他にもピラティス・ヨガ・エアロビクスなど『自由参加プログラム』にも参加可能)

初めての方は→「体力測定 4種目」も
2回目の方は→「骨密度測定」も

【申し込み方法、お問い合わせ先】

とやま健康パーク健康スタジアムの受付 又は お電話(076-428-0809) お願いします。

平成29年度 開催日

平成29年度 開催日			
4月	11日(火)・28日(金)	10月	11日(水)・31日(火)
5月	10日(水)・25日(木)	11月	7日(火)・24日(金)
6月	2日(金)・20日(火)	12月	12日(火)・20日(水)
7月	5日(水)・27日(木)	1月	11日(木)・26日(金)
8月	8日(火)・31日(木)	2月	6日(火)・21日(水)
9月	13日(水)・29日(金)	3月	2日(金)・29日(木)

