

【時間】

13:00～16:00 (託児受付 13:00～13:15)

(託児時間: 13:15～15:30)

【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】 ● タオルセット付き ●

1回利用 1,260円 (税込)

(施設利用料と託児利用料を含みます)

【内容】

★健康チェック (血圧・身長・体重・体脂肪率)

- ・初回 『体力測定4種目+タニタ体組成計測定』
- ・2回目 『骨密度測定・貧血測定』
- ・再受講 『自由利用・ワンポイントアドバイス』

★運動実践 (健康チェックの結果をもとに運動実践)



ヘルスアップ ママ講座

ママの健康づくりを応援します！
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？

【開催日】

令和3年	4月16日(金)・27日(火)
	5月13日(木)・26日(水)
	6月10日(木)・22日(火)
	7月7日(水)・30日(金)
	8月6日(金)・24日(火)
	9月9日(木)・22日(水)
	10月15日(金)・27日(水)
	11月9日(火)・25日(木)
	12月9日(木)・22日(水)
令和4年	1月7日(金)・18日(火)
	2月2日(水)・15日(火)
	3月10日(木)・25日(金)



【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

令和3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、着替え、マスク等をお持ちください。

★「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。

★入場の際は、マスク着用、検温、体調チェック表記入をお願いしております。

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。）

切り取り線

受講希望日		令和 年 月 日	
フリガナ		受講回数	初回 ・ 2回目 ・ 再受講 ○を付けてください
お名前	様		
生年月日	昭和 ・ 平成 年 月 日（ 歳）		
電話番号			

フリガナ		
お名前	様	様
生年月日	平成・令和 年 月 日（ 歳 ヶ月）	平成・令和 年 月 日（ 歳 ヶ月）

開催日

令和3年 4月16日（金）・27日（火）
 5月13日（木）・26日（水）
 6月10日（木）・22日（火）
 7月 7日（水）・30日（金）
 8月 6日（金）・24日（火）
 9月 9日（木）・22日（水）
 10月15日（金）・27日（水）
 11月 9日（火）・25日（木）
 12月 9日（木）・22日（水）
 令和4年 1月 7日（金）・18日（火）
 2月 2日（水）・15日（火）
 3月10日（木）・25日（金）

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

受付時間（10:00～17:30）

