

ヘルスアップママ講座

ママの健康づくりを応援します！

- 対象／生後2カ月～3歳までの子どもをもつママ・パパ
- 定員／4名（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。）
- 申込み切／開催日1週間前まで。（別紙）
- 日にち／裏面に掲載
- 時間／13：15～15：30（13：00～16：00）
- 参加費／1，260円（税込み）/お一人 タオルセット付き
ペア割／2，200円（税込み）※1

- 内容／初回 体力テスト6種目※2+タニタ体組成計測
2回目以降、ご希望の項目をお選びください。※3

1. 骨密度測定
2. タニタ体組成計
3. 貧血チェック
4. 内臓脂肪測定 ※測定後は、運動実践（自由利用）



- 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。
プールご利用の方は、水着・水泳帽等をお持ちください。

- 託児について・・・生後2カ月～3歳までの幼児（4歳誕生日の前日まで）※4
託児ご希望の方は、着替え・オムツ・タオル・ミルク・
おやつ・飲み物など必要な物をご持参ください。※5

当日は、新型コロナウイルス感染症対策を徹底して開催いたします。

※1 ご夫婦のみ ※2 体力測定（握力・長座体前屈・垂直飛び・全身反応時間・閉眼片足立ち・上体起こし）

※3 1～4の項目のうち1つお選びください ※4 お1人で2人以上の託児をご希望される方はご相談ください。

※5 授乳・ミルクは保護者の方をお願いしております。

お申込み・お問合せ とやま健康パーク TEL:076-428-0809 /FAX:076-428-0831（担当）竹中

開催日

令和4年

4月12日(火)・22日(金)

5月11日(水)・27日(金)

6月4日(土)・16日(木)

7月5日(火)・21日(木)

8月6日(土)・16日(火)

9月7日(水)・30日(金)

10月5日(水)・18日(火)

11月10日(木)・25日(金)

12月3日(土)・14日(水)

令和5年

1月12日(木)・24日(火)

2月10日(金)・25日(土)

3月11日(土)・23日(木)

ご予約ありがとうございます。

予約日：令和 年 月 日()

キャンセルの場合は、必ずご連絡をお願いいたします。

とやま健康パーク 076-428-0809

ヘルスアップママ講座 担当 竹中