



ちびっこ室で待ってるから  
ゆっくり運動してきて！



# 子育て ママ&パパ集まれ！

生後2ヶ月から3歳までの子育てママ、パパを対象に、運動を中心とした実践講座です！  
お子様をちびっこ室(託児室)に預けて安心して施設をご利用いただけます。

時間 13:00~17:00 (受付時間13:00~13:15) (託児時間13:00~15:30)

※託児時間終了後は、17:00までお子様と一緒に風呂などご利用いただけます。

対象 生後2ヶ月から3歳までの子育てママ、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。

申込み お電話又は受付にて申込み

締切 各回開催日1週間前まで

参加費 (各回) ※タオルセット付き！

1,260円(税込み)/1人

2,200円(税込み)/ご夫婦

持ち物 運動できる服装、室内シューズ

着替え、お風呂セット、

マスク(小スタジオ利用時必要)

プールご利用の方は、水着、水泳帽等お持ちください。

開催日	
10月13日(金)	10月31日(火)
11月22日(水)	11月30日(木)
12月15日(金)	12月26日(火)
1月13日(土)	1月25日(木)
2月7日(水)	2月29日(木)
3月8日(金)	3月12日(火)

初  
回  
の  
流  
れ

- ①受付で参加費をお支払い
- ②託児希望の方は、ちびっこ室へ
- ③ロッカーで着替え
- ④血圧、身体測定、問診
- ⑤準備体操、体カテスト6種目+タニタ体組成計測
- ⑥結果説明
- ⑦測定後、結果をもとに運動実践又は、自由利用
- ⑧15:30 ちびっこ室にお迎え
- ⑨お子様とお風呂など自由利用又は帰宅

託児について

生後2ヶ月~3歳までの乳幼児(4歳誕生日の前日まで)  
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必ず持参ください。  
授乳、ミルクは保護者の方をお願いしております。

富山県国際健康プラザ(愛称:とやま健康パーク)

\ 詳細はwebサイトにて! /

<http://toyama-pref-ihc.or.jp>▶▶

お気軽にお問合せください

TEL. 076-428-0809

