

# ヘルスアップパパ♡ママ講座

とやま健康パークは  
パパ、ママの  
健康づくりを  
応援します!

## 日程

2025年

5/24(土)

6/14(土)

7/ 5(土)

10/ 4(土)

12/13(土)

2026年

2/28(土)

運動・栄養・休養について  
専門スタッフに相談できます!  
ちびっこ室の保育士さんもベテラン!  
安心してお子様を預けることができます!

詳細・お申込みは、受付までお願いいたします。

生後2ヶ月から3歳までの子育てパパ、ママを対象に、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。

- 対象 / 生後2ヶ月～3歳（4歳誕生日の前日まで）までの子どもをもつパパ・ママ
- 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×切 / 開催日1週間前まで
- 時間 / 13:15～15:30（受付時間13:00～13:15）  
講座開催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。
- 参加費 / 1, 330円（税込み）/お一人  
2, 310円（税込み）/ご夫婦のみペア割  
タオルセット付きです!
- 持ち物 / 運動できる服装、室内用シューズ、着替え、お風呂セット、水分  
プールご利用の方は、水着、水泳帽等お持ちください。
- 参加特典/初回 体力測定6種目（通常2, 210円）&タニタ体組成計（通常550円）  
2回目以降 骨密度測定、貧血チェック、タニタ体組成計  
※希望の項目1つ測定できます。（通常550円）  
※3時間利用半額券チケット1枚進呈

### ●ちびっこ室について

生後2ヶ月から3歳までの乳幼児（4歳誕生日の前日まで）

託児希望の方は、着替え、オムツ、タオル、ミルク、おやつ、飲み物などの必要な物をご持参ください。授乳、ミルクは、保護者の方をお願いしております。病児、障害をもっておられるお子様は、専門スタッフがいないためお預かりできません。

お申込み、お問合せ

富山県国際健康プラザ(とやま健康パーク) TEL 076-428-0809 FAX 076-428-0831