

11月20日
11月27日
12月4日
無料です♪

生活習慣の基礎となる

「たべる・ねる・うんどう・えいよう」

について学べる教室です♪

親カラダ 家族の健康たねうえ



～さあ じぶんもかぞくも健康アップデートしよう～

仕事や家事で忙しく自分の健康を後回しにしがちなパパとママへ
そんな毎日をちょっとだけ抜け出して、「カラダ」と向き合う。ご自身のための時間を過ごしませんか？

日時 令和8年 **11月20日・27日・12月4日** (いずれも金曜日)
10時～11時45分

対象 小学生以下の子どもがいる市民
・3日間とも参加できる方
・運動制限がない方
・定員20名 (先着順)

保育あり (8名程度)

生後4か月～未就学児
(先着順です)



会場 子育て支援・保健センター「はぐくるりん」(下記地図参照)

申込み 10月13日(火)より電話か電子申請
※電子申請の方は右の二次元コードから



運動講座

11月20日・12月4日



流行りの音楽で、楽しくボクササイズ！
汗を流したあとは、ヨガやピラティスで
リラックスタイムも♪自分自身で日々
リカバリーする大切さを実感します。

栄養講座

11月27日



今の暮らしに取り入れられる「食べ方」
のコツを一緒に見つけましょう。

ミニ講座

11月20日・27日

【健康ミニ講座】

カラダと向き合うためにも、日々の
生活習慣を振り返ってみませんか？

【歯科ミニ講座】

家族みんなが気になる「むし歯」や
「歯周病」の効果的な予防法をお伝え
します。



参加者の声



- ・自分の健康を考えることで
家族に還元できることを
学んだ。
- ・家でもすぐに実践できたので
よかった。

などなど…

【申込み・問い合わせ】

立川市 健康推進課 保健事業係

☎ 042-523-2111 内線：4731

📍 子育て支援・保健センター「はぐくるりん」

