

子育て中のパパとママのための健康教室



託児付き

無料

わたしにプラス
かぞくもプラス



健康ポイント
対象事業

5/27

6/3

6/10

(月)

健康習慣で やさしい毎日を

「忙しくて自分にかまっていられない…」
「リフレッシュしたい!」という方必見!
健康について幅広く学べて、
自分にとっても、家族にとっても
プラスになる3日間の講座です♪

栄養 +1

骨密度
測定 +1

運動 +1

ヨガ +1

and more...



日時 5月27日・6月3日・6月10日

10:00~11:45 (すべて月曜日)

対象 小学生以下の子どもがいる市民で
3日間とも参加できる方

※医師から運動を制限されていない方

会場 健康会館

申込み 電話または電子申請 (詳細は裏面)

定員
15名

託児のご案内

定員 12人 (先着順)

(対象: 生後4か月~未就学児)

安心して講座を受けられるように、
お子様をお預かりします♪

託児デビューしてみませんか?

詳細は裏面をご覧ください

3日間の充実プログラム

1日目：5月27日（月）

- ① 「健康ミニ講座」 親の生活習慣が子どもに影響？ 知っておきたい健康の話
- ② 「栄養講座」 考えてみませんか。家族みんなのための健康な食生活

2日目：6月3日（月）

- ① 「健康ミニ講座」 記録をすると日々のクセが見える？！
ダイエットダイアリー活用方法
- ② 「体力アップ・運動講座」 簡単エクササイズを体験

希望者は初日に

骨密度測定

ができます

3日目：6月10日（月）

- ① 「お口ケア講座」 家族でできるむし歯・歯周病予防の話
- ② 「リラックスヨガ」 体を動かすことの気持ちよさを体感

参加者の声

「ヨガ・体操で身体を動かして気持ちよかった」
「自分のカラダに向き合えた3日間でした」
「はじめての託児！久しぶりに自分の時間がもててリフレッシュになりました」
「家族も健康に気をつかいたのでとても勉強になりました」



会場 立川市健康会館（高松町 3-22-9）

申込み・問い合わせ

立川市 健康推進課 保健事業係（平日 8:30~17:00）

TEL 042-527-3272

FAX 042-521-0422

4月10日(水)より申込み開始
予約制・先着順です



電話 または 電子申請(24時間OK) でお申込みください

(電子申請は、市のホームページか右の二次元コードから申請画面へ)

