

毎日忙しいパパ・ママ!

令和4年度 赤ちゃんと一緒にエクササイズ

お子さんと一緒にできる運動を体験しながら、子育てで忙しい
パパ・ママの健康づくりや生活習慣病の予防について学べる講座です!

【土曜日開催】パパ向け講座 ママも参加OK! 各回午前中2時間程度での開催

開催日	保健相談所	開催日	保健相談所
6月18日	石神井	11月5日	北
7月2日	豊玉	12月10日	光が丘
10月29日	関	令和5年1月28日	大泉

●対象 4~12か月のお子さんとパパ



【平日開催】ママ向け講座

各回午前中に2時間程度での開催

開催日	保健相談所	開催日	保健相談所
5月18日(水)	関	10月14日(金)	大泉
6月2日(木)	北	10月19日(水)	北
7月5日(火)	光が丘	11月10日(木)	光が丘
7月20日(水)	大泉	11月29日(火)	石神井
9月15日(木)	豊玉	12月16日(金)	豊玉
9月28日(水)	関	令和5年2月27日(月)	石神井



●対象 4~12か月のお子さんと妊娠中に血圧・血糖が高めと言われたママ

※定員・時間については各保健相談所に問い合わせてください。

※新型コロナウイルス感染症の感染拡大の状況により中止する場合があります。

●お問合せ

豊玉保健相談所 ☎ 3992-1188

北保健相談所 ☎ 3931-1347

光が丘保健相談所 ☎ 5997-7722

石神井保健相談所 ☎ 3996-0634

大泉保健相談所 ☎ 3921-0217

関保健相談所 ☎ 3929-5381