

ちょっとして  
目指せ健康家族！

赤ちゃんと  
一緒だと2倍楽しい！

血圧が気になる...  
毎日の食事、  
どうすればいい？

事前  
予約制



# 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。



健康運動指導士  
須藤浩代先生



健康運動指導士  
加藤有里先生



楽しい時間をご一緒にしましょう！

食事のお話



エクササイズ



**対象** 首のすわった4か月~12か月のお子さんとママ、パパ  
※ママ向けの講座は、妊娠中に血圧や血糖の注意をされたり、産後の体重の戻りや体調が気になるママが対象です。

**開催日** 裏面をご覧ください。  
**申請方法** 練馬区HPをご覧ください。

動きやすい服装でお越しください



体組成測定できます



# <開催日>

## 【土曜日開催】パパ向け講座

各回午前中 2 時間程度の開催

開催日	保健相談所	開催日	保健相談所
6月15日	石神井	10月頃予定	関
7月6日	豊玉	11月16日	北
9月28日	大泉	令和7年3月8日	光が丘

## 【平日開催】ママ向け講座

各回午前中 2 時間程度の開催

開催日	保健相談所	開催日	保健相談所
5月30日 (木)	関	10月17日 (木)	北
6月26日 (水)	北	10月24日 (木)	大泉
7月2日 (火)	光が丘	11月5日 (火)	光が丘
7月17日 (水)	大泉	11月21日 (木)	石神井
9月6日 (金)	関	12月18日 (水)	豊玉
9月27日 (金)	豊玉	令和7年2月3日 (月)	石神井



健康運動指導士  
旦尾 麻樹先生

### ～参加者の声～



妊娠前から貧血気みでしたが、  
バランスよく食べることが自分  
にも子どもにも大切であること  
を実感しました。  
(お子さんが生後5か月の  
授乳中のママ)

子どもとスキンシップを図り  
ながら楽しく参加できました。  
久しぶりの運動で体が軽く  
なりました。  
(お子さんが生後6か月の  
パパ)

会場や開催時間、申請方法など  
詳しくは練馬区HPをご覧ください。



練馬区HP

### <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