

♪ ちょいトしで
目指せ、健康家族！

赤ちゃんと一緒に エクササイズ

♪ 赤ちゃん
と一緒にだと2倍楽しい！

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。

エクササイズ



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

健康運動指導士
旦尾麻樹先生



楽しい時間をご一緒しましょう！

食事のお話



体組成測定



動きやすい服装でお越しください

対 象

首のすわった4か月～12か月のお子さんとママ、パパ

開催日

裏面をご覧ください

申込方法

事前予約制です
練馬区ホームページの専用フォームからご予約ください

練馬区
ホームページ



令和7年度健康づくりサポート講座 赤ちゃんと一緒にエクササイズ

7月4日(金)のママ向け講座は大きな会場で実施します!

午後2時～午後4時頃 受付は午後1時30分



多目的ホール

光が丘区民センターの
3階多目的ホールに集合しよう♪



お友達同士、ぜひご参加ください

40組
募集!!

<開催日>

※7月4日のみ午後開催
他の日程は午前開催です

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



【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	開催場所	開催日	開催場所
6月28日	豊玉保健相談所	11月15日	石神井保健相談所
9月13日	大泉保健相談所	11月29日	北保健相談所
10月25日	関保健相談所	令和8年 3月14日	光が丘保健相談所

【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	開催場所	開催日	開催場所
5月9日(金)	関保健相談所	9月12日(金)	豊玉保健相談所
6月2日(月)	石神井保健相談所	10月16日(木)	大泉保健相談所
7月4日(金) 午後開催 詳細は上記	光が丘区民センター 多目的ホール	10月22日(水)	北保健相談所
7月10日(木)	大泉保健相談所	11月14日(金)	光が丘保健相談所
9月5日(金)	関保健相談所	12月9日(火)	豊玉保健相談所
		令和8年 2月2日(月)	石神井保健相談所



久しぶりの運動で
体が軽くなりました!

健康づくりの3原則は、栄養・休息(睡眠)・運動です
さあ ここから始めよう!!

<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