

子育て
パパママ
のための

ヘルスアップ うおのまち



パパ、ママ、日々の子育て本当にお疲れ様です。

お子さん中心の生活でご自身の健康は二の次になっていませんか。
わが子の成長を元気に見守れるよう、心も体もリフレッシュしてみましょう！

会場	長崎市役所 2階 こども健康室
時間	14:00 ~ 15:30
対象・定員	未就学児を育児されている父母 15名 ※一時保育利用は先着10名
持ち物	動きやすい服装、室内シューズ、飲み物、バスタオル 一時保育に必要なもの（おむつ、ミルク等）
問合せ先	中央総合事務所地域福祉課 ☎095-829-1429

①7/25(木)

●内容

- ・ 栄養講話
(骨粗鬆症と適量)
 - ・ 運動指導
(ルーシーダットン)
- ※タイ式ヨガ

②8/22(木)

●内容

- ・ 保健師講話
(乳がんセルフチェック)
- ・ 運動指導
(簡単エアロビクス)

③9/26(木)

●内容

- ・ 保健師講話
(生活習慣病)
- ・ 運動指導
(ボールエクササイズ)

※各回の内容は変更することがあります

3回シリーズでの実施となります。

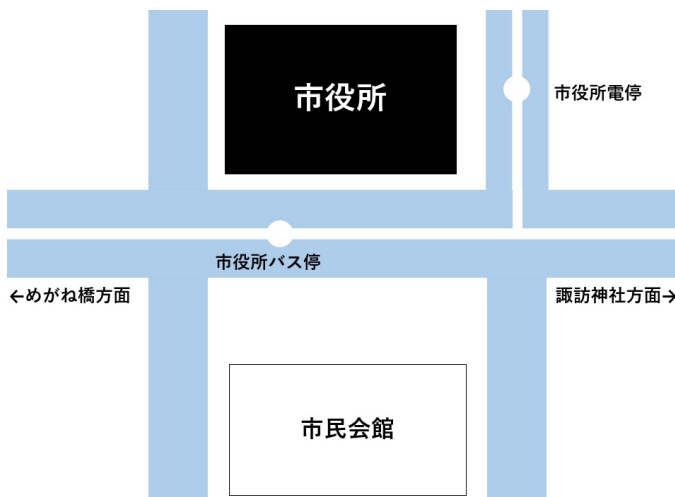
体調不良等を除き、全日程を通して
ご参加可能な場合のみお申込みください。



お申込みは
こちら



会場



■住所:長崎市魚の町4-1

■バスでいく場合:

「長崎市役所バス停」で降車

■電車でいく場合:

「市役所電停」で降車

■自家用車の場合(有料):

市民会館地下市営駐車場

7時~22時(年中無休)

普通車等 最初の30分まで140円

その後30分毎に130円