

事前
予約制

令和8年度健康づくりサポート講座

ちょいトしで
目指せ健康家族！

赤ちゃん
と一緒に2倍楽しい！

血圧が気になる...
毎日の食事、
どうすればいい？



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と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



動きやすい服装でお越しください

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



スポーツプログラマー
山内道子先生



楽しい時間をご一緒にしましょう！

食事のお話



体組成測定



対象 首のすわった4か月～12か月のお子さんとパパ、ママ

開催日 裏面をご覧ください。

申し込み 事前予約制です。
練馬区公式HPの専用フォームからお申し込みください。

講座の詳細はこちら
練馬区公式HP



令和8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

<開催日>

【土曜日開催】パパ向け講座

各回、午前中2時間程度

開催日	会場・お問合せ	開催日	会場・お問合せ
9月26日	大泉保健相談所	11月7日	石神井保健相談所
10月3日	関保健相談所	11月28日	北保健相談所
10月17日	豊玉保健相談所	令和9年3月13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

開催日	保健相談所	開催日	保健相談所
5月22日（金）	関保健相談所	9月11日（金）	関保健相談所
6月8日（月）	石神井保健相談所	10月7日（水）	北保健相談所
6月30日（火）	北保健相談所	10月14日（水）	大泉保健相談所
7月1日（水）	大泉保健相談所	11月13日（金）	光が丘保健相談所
7月3日（金）	光が丘保健相談所	12月16日（水）	豊玉保健相談所
9月8日（火）	豊玉保健相談所	令和9年2月1日（月）	石神井保健相談所

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

パパ向け講座



ママ向け講座



久しぶりの運動で
体が軽くなりました！

<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



← 講座の詳細はこちら
練馬区公式HP