

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12日	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～

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)



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)

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