

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よう！

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	お1人目を子育て中の父母で、受付時点でお子さんが1歳未満の方 先着15名
一時保育	先着10名 ※お近くに預けられる方（祖父母等）がいない場合は利用可能
持ち物	動きやすい服装、飲み物、バスタオル 一時保育に必要なもの（おむつ、ミルク、おもちゃ等）
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

## ②8/29(木)

### ●内容

- ・栄養士講話  
(野菜と減塩)
- ・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。

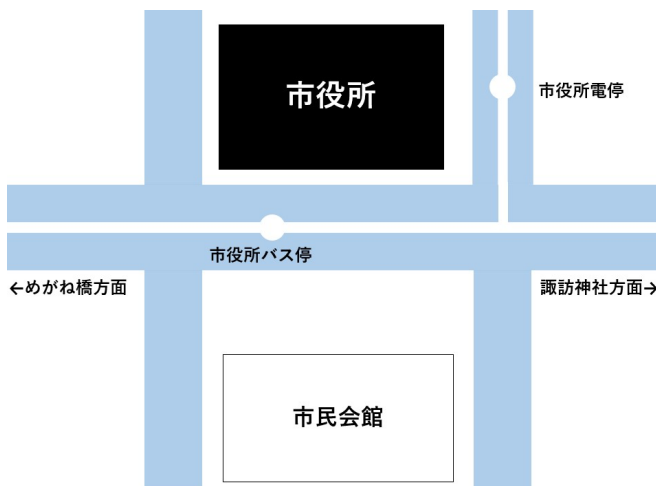
体調不良等を除き、全日程を通して  
ご参加可能な場合のみお申込みください。



お申込みは  
こちら



## 会場



■住所:長崎市魚の町4-1

■バスの場合:

「長崎市役所バス停」で降車

■電車の場合:

「市役所電停」で降車

■自家用車の場合(有料):

①長崎市役所地下駐車場

8時15分~午後10時(年末年始休業)

②市民会館地下市営駐車場

7時~22時(年中無休)

※①②ともに最初の30分まで140円

その後30分毎に130円