

子育て  
パパママ  
のための

# ヘルスアップ うらかみ



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	浦上駅前ふれあいセンター 3階講堂 ※一時保育は2階和室
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

## ①11/14(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

## ②12/12(木)

### ●内容

- ・栄養講話  
(野菜と減塩)
- ・運動指導  
(簡単エアロビクス)

## ③1/9(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。

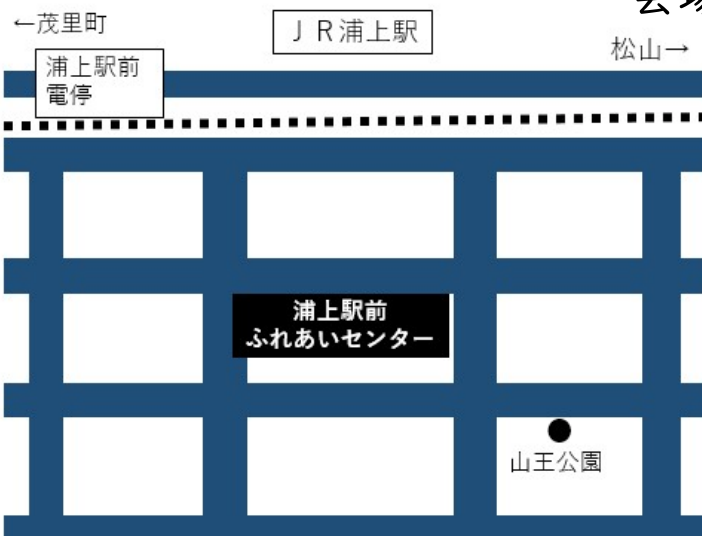
体調不良等を除き、全日程を通して  
ご参加可能な場合のみお申込みください。



お申込みは  
こちら



## 会場



■住所:長崎市岩川町7番1号

■バスでいく場合:

「浦上駅前バス停」で降車

■電車でいく場合:

「浦上駅前電停」で降車

■JRで行く場合:

「JR浦上駅」で降車

■駐車場はありません。お近くの有料  
パーキングをご利用いただくか、  
公共交通機関でお越しください。