

子育て世代の元気な体づくり ～子どもと一緒に体操・元気を作る食生活～

★子育て世代は
生活習慣病
予防世代！



★ママ(パパ)も動
きやすい服で
参加してね！

ママ(パパ) & 赤ちゃんの体操♪ 生活習慣病予防の食生活について

赤ちゃんが笑顔だとママも笑顔♪

藤沢市在住の
抱っこで参加できる赤ちゃん
(概ね7ヶ月未満)とその保護
者の方が対象となります。

体操でリフレッシュ！



<ご都合のよい日程にご参加ください・2日間で1コース・要予約>

- | | | |
|---|----------------------|-------------------|
| ① | 6月1日(水)と6月9日(木) | 受付開始:5/17(火)午前9時～ |
| ② | 8月5日(金)と8月11日(木) | 受付開始:7/20(水)午前9時～ |
| ③ | 2012年3月2日(金)と3月7日(水) | 受付開始:2/14(火)午前9時～ |

<時間> 10:00～11:30

<会場> 藤沢市保健医療センター 2階 多目的室

<持ち物> バスタオル1枚、飲み物

<費用> 無料

教室参加者に保健医療センタートレーニングルームの「無料体験チケット」さし上げます！

<お申し込み・お問い合わせ>

TEL 0466-88-7311 <月～金曜 9:00～17:00>

(財)藤沢市保健医療財団 藤沢市保健医療センター 保健事業課 保健指導担当
〒251-0861 藤沢市大庭5527-1

