



子育て中のパパ♡ママへ！！

# ヘルスアップ パパ♡ママ講座

生後2ヶ月から3歳までの子育てパパ・ママを対象に、運動を中心とした実践講座です！  
お子様をちびっこ室（託児室）に預け、安心して施設をご利用いただけます。

こんな方に  
おすすめ

- ✓ 体型の変化が気になる
- ✓ リラックスしたい
- ✓ 腰痛、肩こりが酷い
- ✓ 汗をかきたい
- ✓ カラダを動かしたい
- ✓ ゆっくりお風呂に入りたい

開催日 2026年 **5月16日** 土 **6月13日** 土 **7月11日** 土  
2027年 **11月21日** 土 **12月5日** 土 **3月6日** 土

**対象** 生後2ヶ月～3歳（4歳誕生日の前日まで）までの子どもをもつパパ・ママ

**定員** 4名（ご予約のお子様の年齢により定員数に変更になる場合がございます）

**申込み〆切** 開催日1週間前まで

**時間** 13:15～15:30（受付13:00～13:15）  
講座前後の時間に親子でプールや天然温泉の1日利用もできます！

**参加費** 1,330円（税込み）/お一人/タオルセット付き  
2,310円（税込み）/ご夫婦のみペア割/タオルセット付き

**持ち物** 運動できる服装、室内用シューズ、着替え、お風呂セット、水分  
プールご利用の方は、水着、水泳帽等お持ちください。

**参加特典** 初回 体力測定6種目（通常2,210円）&タニタ体組成計測定（通常550円）  
2回目以降 骨密度測定、貧血チェック、タニタ体組成計の中から1つ測定できます（通常550円）  
★3時間利用半額券を1枚進呈

●ちびっこ室について

生後2ヶ月から3歳までの乳幼児（4歳誕生日の前日まで）

託児希望の方は、着替え、オムツ、タオル、ミルク、おやつ、飲み物などの必要な物をご持参ください。

授乳、ミルクは、保護者の方をお願いしております。病児、障害をもっておられるお子様は、専門スタッフがいないためお預かりできません。

お問い合わせ、お申込み

富山県国際健康プラザ（愛称:とやま健康パーク）

☎ 076-428-0809