

＼**疲れた身体をリフレッシュ！**／
赤ちゃんとパパのための

**令和7年
10月4日(土)
午前10時～11時**

親子運動 プログラム

パパの健康づくりのお話と
赤ちゃんと一緒にできる運動を行います

健康運動指導士
加藤有里氏



対象

区内在住のお子さま
(生後5か月～1歳未満) とパパ25組 (先着順)

持ち物

バスタオル (お子さまの下に敷くもの)
水分補給できるもの
お子さまの外出時に必要なもの(ミルク・オムツ等)
動きやすい服装でお越しください。

会場

**牛込筆筥地域センター5階
多目的ホール (コンドル)**

※裏面地図参照

新宿区筆筥町15番地 都営大江戸線 牛込神楽坂駅0分

◎牛込保健センターではございませんので、ご注意下さい。

申込み・お問い合わせ先

▶ 申込みは**令和7年8月27日 (水)** からお電話かWebで
牛込保健センターへ

▶ お電話 **03-3260-6231**

(受付時間：土日祝日を除く 8:30～17:15)

▶ 当日のお問い合わせ **090-5551-5494**



会場・アクセス



 会場

牛込笹笥地域センター 5 階 (新宿区笹笥町15)
多目的ホール (コンドル)

🌸 アクセス

- ・ 都営大江戸線「牛込神楽坂駅」A1出口徒歩0分
- ・ 東京メトロ東西線「神楽坂駅」2番出口徒歩10分
- ・ 都営バス橋63 「牛込北町」徒歩3分