

親子で楽しく触れ合おう！

赤ちゃんと一緒にできる

パパ向け

親子運動プログラム

令和8年9月19日(土)

午前10時30分～11時30分

参加費
無料！
先着順！



対象

区内在住の乳児(5ヶ月～1歳
未満)と父親 先着20組



場所

牛込保健センター 5階 講堂
(弁天町50)



参加費

参加費無料



持ち物

飲み物、バスタオル、
運動しやすい服装



講師紹介

健康運動指導士
加藤 有里氏



◆パパの健康づくりのお話、
赤ちゃんと一緒にできる
運動をします。

運動が苦手なパパ也大歓迎！
楽しく体を動かして、親子の
時間を楽しみましょう♪

お申込み・お問い合わせ

8月27日(木)～二次元コードから電子申請
またはお電話にてお申し込みいただけます。

牛込保健センター 弁天町50番地
(受付時間 平日8:30～17:00)

☎ 03-3260-6231

