



子育てパパ&ママの健康応援！



骨密度測定と ウォーキングアドバイス



産後の体重が
戻らない

なかなか運動
できない

腰痛が
つらい

健康運動指導士が子育て中でもできる
ウォーキングの姿勢やポイントを教えます

**参加無料
申込不要**

対象：未就学児を子育て中のパパとママ

☆のんびりんこ利用登録が必要となります。(登録無料)

13:30～14:30 骨密度測定(先着約20人)
14:30～15:00 ウォーキングアドバイス



☆動きやすい服装でお越しください。また、骨密度測定は素足での測定になります。

☆骨密度測定は、希望者多数の場合はお断りすることがあります。

6月13日(水)13:30～15:00

場所 のんびりんこ 中区地域子育て支援拠点
(中区住吉町1-12-1 bell横浜3階)

お問い合わせ 中福祉保健センター 健康づくり係 ☎045-224-8333

