

日時				時間(分)	担当	カテゴリ	タイトル ※タイトル・内容は変更になる可能性があります
月	日	曜日	時間				
1月	20日	火	13:30～	20	塚尾 晶子さん (保健師)	まなぶ	“子育て”ーセルフケアが知育につながる(3) 「親子でできる♪免疫力アップのやさしい習慣」
2月	7日	土	9:00～	30	西原 利来さん (R-body コンディショニングコーチ)	うごく	不定愁訴の原因と解消法 腰痛編
	27日	金	14:00～	20	久野 譜也 先生 (筑波大学 教授)	まなぶ	3)子育てを楽しくする筋肉のコンディショニング II
3月	25日	水	18:00～	20	北出 真理 先生 (順天堂大学 医師・教授)	まなぶ	すべてのステージに“プレ”があるー未来を育む、母と子のウェルビーイングー ママの健康がこどもの未来をつくる②～妊娠中から産後のコンディショニング～
4月	21日	火	14:00～	20	塚尾 晶子さん (保健師)	まなぶ	“子育て”ーセルフケアが知育につながる(4) 「骨を強く！子どもの発育と関係するママのカラダケア」