

けんこう☆からだづくり

2018

食育出前型教室

子どものころから良い食習慣や運動習慣を身につけることは、とても大切です！親子で楽しく《けんこう☆からだづくり》是非ご利用ください！



対象：市内在住の概ね5歳～小学生の
親子5組10名以上

希望の教室を1つ選び、実施希望日の3週間前までに申請書を記入後し、健康づくり支援センターに、持参・郵送・FAX いずれかでお申込みください。

※市内指定の場所で開催が可能です。公共施設以外をご利用の場合は、事前に会場を確認させていただく場合があります。

「人数が集まらなくて…」
「会場の手配の仕方が？」
などなど・・・
健康づくり支援センター
または、地域の健康づくり
推進員にご相談ください。

- ①内容 ②所要時間 ③参加費 ④持物・服装 ⑤会場

NEW

●親子食育ウォーキング教室

●チャレンジキッズ教室

●食べカのびのび教室

- ①畑を通るウォーキングと買ったおやつを教材に食選力UP講座 ②2時間程度 ③おやつゲーム 代子どものみ200円実費 ④ウォーキングに適した服装 水分等 ⑤講座を行える部屋（1部屋）

- ①大人「スポーツ栄養講座」子ども「元気キッズ体操」 ②1時間程度 ③無料 ④子：動きやすい服装 水分等 ⑤運動と講座を行える部屋（2部屋）

- ①食事バランスガイドについて学ぶ講座とアイスクリームづくり等の親子食育体験 ②1時間程度 ③無料 ④特になし ⑤講座を行える部屋（1部屋）



(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター 武蔵野市吉祥寺北町 4-8-10 ☎0422-51-0793 fax0422-51-0730

HP <http://www.musashino-health.or.jp> <https://www.facebook.com/kenkoudankun> <https://twitter.com/kenkoudankun>