

けんこう☆からだづくり



食育出前型教室

対象：市内在住・在学・在園の概ね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2週間前までに申請書
(健康づくり支援センターHPでダウンロードできます)を記
入し、健康づくり支援センターに持参または郵送。
※会場は申請者に手配いただきます。

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！

「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

●チャレンジキッズ教室

- ①子:料理教室、保護者:エクササイズ
- ②1時間30分～2時間30分(午後限定)
- ③実費 ④子:エプロン・三角巾・手拭タオル、保護者:
動きやすい服 ⑤調理室+和室等(エクササイズと試食)



●親子食育ウォーキング教室

- ①畑を通るウォーキングと買ったおやつで食育講
座 ②3時間 ③おやつゲーム実費として子ども
のみ200円 ④ウォーキングに適した服装 水分等
⑤和室等(食育講座とクールダウン)



●食べかのびのび教室

- ①食事バランスガイドについて学ぶ講座とバター
づくり等の体験 ②1時間30分 ③無料 ④特に
なし ⑤講座室等

