

親子で別々の講座

# 親子で学ぼう!

## 生活習慣改善教室

平成29年12月15日  
受付スタート

### 日時

平成30年

1日目 1月27日 (土)

2日目 2月3日 (土)

3日目 2月10日 (土)

午前10時～11時30分  
全3回

(1日だけでも参加OK!)

武蔵野市立

会場 保健センター

吉祥寺北町 4-8-10

武蔵野市在住の  
親子 17組

年長児～小学2年生対象

託児付き

9名 (申込順)

4ヶ月～年中児

対象年齢のお子さんがいなくても  
大人の講座はどなたでもご参加頂けます

### 子どもの講座

#### 元気キッズ体操

『やってみよう! いろんな動き  
～運動神経の基礎を作る体操～』

幼少期は運動神経の基礎をつくる  
とても大切な時期です。  
運動神経の基礎である9つの基本動作

★走る★跳ぶ★投げる★打つ★捕る  
★蹴る★組む★バランス★リズム

を取り入れた、  
楽しい動きが盛りだくさん!

健康づくり支援センターオリジナル体操  
「リズムでDANDAN! for キッズ」も  
一緒にやるよ♪

1日目

2日目

3日目

### 親子で運動

お子さんとふれあいながら、親子で出来る運動をご紹介します!  
体力づくりをしながら親子の絆も磨いてみよう!!

講師: 健康づくり人材バンク

### 大人の講座

#### 保健講座

『毎日の生活を整えて健康維持!  
～生活習慣の改善に取り組もう～』

そもそも生活習慣病って何? そんなのまだまだ関係ない!  
…なんて思っている方もいるのでは?  
実は子どもの身近にも潜んでいるんです。

#### 栄養講座

『家族の健康は食で決まる!  
心と身体を変える「食選力」』

家族みんなでより良い健康的な食習慣を送るための  
知識を身につける講座です。

#### 歯科講座

『親子でピカピカ☆健口歯育て』

お口の健康ってとっても大事!  
全身の健康に影響すること知ってますか?  
子ども大人も家族みんなに役立つ健口についてのヒントがいっぱい!



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



参加賞もあるよ♪

= 申込・問合せ =  
(公財) 武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター  
☎ 51-0793