

はつらつメンバーの集い

(当日登録可能)

おやこ
親子

しょくいく

食育ウォーキング

きょうしつ
教室



内容とコース： 地域に根ざした食育コンクール受賞教室

吉祥寺南町コミセンを発着とするおよそ 1.5km。

- ・ コンビニで好きなおやつを買う <おやつゲーム>
- ・ 公園で <ウォーキング講座>
- ・ 農園で <収穫体験>
- ・ おやつを教材に <食育講座>

(講師 健康づくり人材バンク 健康運動指導士・栄養士)

雨天決行
内容を変更し
て行います。

日時：平成 30 年 12 月 1 日 (土)

午後 1 時 35 分～3 時 45 分頃(受付：午後 1 時 15 分)

集 合：吉祥寺南町コミセン(吉祥寺南町 3-13-1)

対 象：小学 1～3 年生と保護者(健康づくりはつらつメンバー) *当日登録可

定 員：10 組 20 名

持ち物：おやつゲーム代 実費 200 円(こども分) 水分補給用飲料 収穫物を入れるビニール(大根の収穫予定、農園の都合で変更有り) 雨具 リュック等両手が自由になるかばん

申 込：電話または直接健康づくり支援センターへ(受付順) 11 月 1 日(木)より

先行予約：はつらつメンバーメルマガ会員の方：10 月 25 日(木)から 10 月 30 日(火)まで

★保健センター発着 約 3 キロのウォーキングとクリーンセンター屋上での収穫体験付きの親子食育ウォーキング教室もあります。

日時：12 月 8 日 (土) 午前 9 時 30 分～12 時頃

問い合わせ・申込み

(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター(保健センター1 階)
吉祥寺北町 4-8-10 ☎51-0793 (平日 8:30～17:00)



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