

グリーンセンター屋上 ベジタブルガーデンで収穫体験!

協力：荏原環境プラント(株) クリーンむさしのを推進する会



親子食育 ウォーキング教室

健康づくりはつらつメンバーの集い

～地域に根ざした食育コンクール受賞教室

お申込みは
お早めに!

平成**30**年**12**月**8**日(土)

午前**9:30**～**12:00**頃

保健センター集合 受付: 9:15

★保健センター発着の約3キロのウォーキング(小雨決行)
健康運動指導士から親子で正しい姿勢や歩き方を学びます

★子どもはコンビニでおやつを選ぶ『おやつゲーム』や
グリーンセンター屋上菜園での『収穫』も体験します

★子どもがコンビニで選んだおやつや収穫した野菜を題材に
食の大切さ・食選力を健康づくり人材バンク栄養士がお話します

- *対象: 小学1～3年生の児童と保護者
健康づくりはつらつメンバーであることが必須・当日の登録可能
※自ら健康づくりを意識した生活を実践する武蔵野市民を応援する登録制度
- *定員: 15組30名
- *持ち物: おやつゲーム代 実費200円(子ども)・水分補給の飲料
リュック等(両手が自由になるかばん)・雨具(雨天時)
- *服装: ストレッチなども行えるウォーキングに適した服
- *申込開始: **11月1日(木)** 受付順 平日のみ受付
- *メルマガ会員による先行予約期間・・・**10月25～30日**

《問合せ&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)
武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 ☎ 51-0793
(平日8:30～17:00 ※祝祭日を除く)

メルマガ会員登録
詳しくはHPへ
こちらから



★南町コミセン発着の教室もあるよ! 12月1日(土) 13:35～15:45頃

