



武蔵野市内郵便局共催 **夏休み特別企画**

無料

姿勢や骨格を呼吸法で整えて体幹力アップ！

スロートレーニング



食べかのびのび教室

情報発信協力パートナー企業
よつ葉乳業株式会社

アイスクリームづくり



はがきの書き方教室

平成30年7月26日(木)
午前10時～12時



会 場：武蔵野郵便局3階会議室（西久保 3-1-26）

対 象：5歳～小学生の親子

定 員：15組（申込順。定員になり次第締切）

講 師：健康づくり人材バンク（栄養士・健康運動指導士）
：郵便局員

申込み：7月2日から電話または直接健康づくり支援センター（51-0793）

大人は動きやすい服装・靴で来てね。
子どもは、フェスタオル3枚
暑いから水分補給用の飲み物を
忘れないでお持ちくださ～い。

大人は運動、子どもは食事バランスガイドについて学ぶ
「食べかのびのび教室」のお勉強。そして親子で
アイスクリームづくり。おいしくできるかな？
最後は暑中見舞いのハガキを書いて送りましょう♪



共催：武蔵野郵便局

（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（武蔵野市立保健センター内）

TEL 51-0793 FAX 51-0730

HP <http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

Facebook <https://www.facebook.com/kenkoudankun>