

# 親子食育ウォーキング教室



梨の妖精に会いに行こう！ 協力 竹内果樹園

令和元年 9月29日(日)

午前9時30分～12時00頃

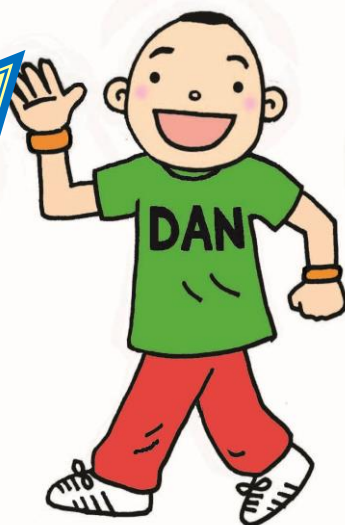
境南コミセン集合 受付9:15

★境南コミセンから2キロくらい歩こう(少雨決行だよ)  
健康運動指導士さんが正しい姿勢と歩き方を教えてくれるよ

★子どもは、お店でおやつを選ぶ《買い物ゲーム》に  
チャレンジ！  
どういふお菓子がいいのかな？

どんなおやつを選んだらいいのか管理栄養士さんがお話しし  
てくれるよ  
食べ物の大切さも教えてくれるよ

★竹内果樹園での美味しい梨の試食付きだよ！



簡単★便利なメルマガ会員限定★ 先行予約特典あり！予約期間 8月26日～29日  
随時会員登録受付中 ☆dan@star7.jp



へ空メールを送ってね！

メルマガ会員になると、月2回程度健康づくり講座やイベントの案内が届くよ。

親子で参加できる講座以外にも大人だけの講座など、健康づくりに役立つ情報が DANDAN 届くよ♪

※先行予約特典は武蔵野市民で「健康づくりはつらつメンバー」にご登録された方が対象です。

詳しくはHP <http://www.musashino-health.or.jp> をご確認ください。

集合場所 : 境南コミュニティセンター (境南町3丁目22番9号)

対象 : 来年1年生から小学2年生 (市内在園・在学可) の子と保護者

定員 : 10組20名

持ち物 : おやつゲーム代実費200円(子ども) 水分補給用の飲料 リュック等 (両手が自由になるかばん)  
雨具 (雨天時)

服装 : ウォーキングに適した服装・靴

申込開始 : 9月2日より電話または直接健康づくり支援センターへ (受付順)

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

吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793 (予約はこちらへ)