

# チャレンジ キッズ教室

3月15日(土)

午前9:45~11:10

(受付 9:30)

\* 二次元コードから

事前申込制 

\* 定員を超えた場合は抽選



## 参加者募集 小学3~ 6年生

(市内在住・在学のこども  
と保護者2名1組)

申込期間 2月15日(土)  
~24日(月・祝)

定員 親子15組  
(市内在住・在学のこどもと  
保護者2名1組)

会場 武蔵野市立保健センター

参加費 無料



### POINT 1

こども：オリジナル体操  
「リズムでDANDAN!  
forキッズ」  
元気なカラダをつくろう

### POINT 2

こども：運動講座  
「体を上手に動かす力」  
で運動神経をアップ  
しよう!

### POINT 3

保護者：スポーツ栄養講座  
こどもの食事と栄養に  
ついてスポーツ栄養の  
視点から学ぼう!

### お問い合わせ先

(公財) 武蔵野健康づくり事業団  
健康づくり支援センター

0422-51-0793  
(平日8:30-17:00)



# チャレンジキッズ教室

## プログラム

\*親子同時進行でそれぞれの講座を行います

### 〈こども〉

#### 運動講座

リズムでDANDAN!  
for キッズ体操  
「体を上手に動かす力」で  
運動神経をアップさせる  
運動セミナー  
(健康づくり人材バンク  
健康運動指導士)

### 〈保護者〉

#### 栄養講座

未来のアスリートのための  
「基礎から学ぶスポーツ  
栄養セミナー」  
(健康づくり人材バンク  
管理栄養士)

・・・・・・・・・・持ち物・・・・・・・・・・

こども：室内用運動靴、運動のできる服装、  
水分補給用飲料、汗拭きタオル  
保護者：水分補給用飲料、筆記用具



参加費  
無料

