

親子で健康について学びたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間
親子講座【運動編】 (10組20名)	① 7月7日(土)	13:30～ 15:00	子どもの成長発達に必要な体の動きを取り入れた運動を、マットやボールを使用し、親子で一緒に楽しく体験します。	6/2～ 6/30
おすすめ! 親子講座【食事編】 (10組20名)	① 7月14日(土)	13:30～ 15:30	親子で楽しく食事について学びます。 	6/2～ 7/7

食生活について学びたい方に

講座名(定員)	期 日	時 間	内 容	予約期間
生活習慣病予防 クッキング (15)	①	4月26日(木)	生活習慣病予防のための食事とは? 各回ごとに食生活のポイントについて学び実習します。 《テーマ》 ① 栄養バランスのとれた食生活について ② 痛風予防の食生活について ③ 脂質異常症予防の食生活について ④ がん予防の食生活について ⑤ 貧血予防の食生活について ⑥ 糖尿病予防の食生活について ⑦ 高血圧予防の食生活について	3/22～ 4/19
		4月27日(金)		
	②	5月31日(木)		4/19～ 5/24
		6月1日(金)		
	③	7月5日(木)		5/30～ 6/28
		7月6日(金)		
	④	8月30日(木)		7/26～ 8/23
		8月31日(金)		
	⑤	10月11日(木)		9/6～ 10/4
		10月12日(金)		
	⑥	11月15日(木)		10/10～ 11/8
		11月16日(金)		
	⑦	1月24日(木)		12/13～ 1/17
		1月25日(金)		

【受講料金】 1日 1,020円（現金でお支払いください）

※施設利用カードをお持ちの方は510円で受講できます。

※複数日セットの講座は1日でも受講できますが、効果的に受講できるよう、できるだけセットでお申し込みください。

なお、受講料は各日ごとにお支払いいただきます。

※調理実習等や検査時には別途材料費や検査料がかかります。

【対 象】 16歳以上

※親子講座【運動編】【食事編】は小学生とその保護者が参加できます。

【申込方法】 電話又は総合管理事務室(健康づくり課)まで直接お申し込みください。(定員になり次第締め切ります。)

【そ の 他】 詳細は各申込受付期間に発行されるチラシをご覧ください。

都合により日時等変更となる場合もあります。あらかじめご了承ください。