

## 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
親子で運動講座 (10組20名)	① 7月8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。	6/3～ 7/1
親子でクッキング講座 (10組20名)	① 7月15日(土)	13:30～ 15:30	親子で食生活について学び、一緒に  おやつ作りを行います。	6/16～ 7/14

## 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 (18)	①	4月27日(木)	10:30～ 12:30	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	3/23～ 4/20
		4月28日(金)			
	②	6月1日(木)			5/31～ 6/29
		6月2日(金)			
	③	7月6日(木)			9/7～ 10/5
		7月7日(金)			
	④	8月31日(木)			12/21～ 1/25
		9月1日(金)			
	⑤	10月12日(木)			
		10月13日(金)			
	⑥	11月16日(木)			
		11月17日(金)			
	⑦	2月1日(木)			
		2月2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

※親子で運動講座、親子でクッキング講座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。