



健康福祉課からのお知らせ

からだすっきり教室の ご案内

待ちに待った夏休みが始まりますね♪

夏休みの間は、夜更かしなどで生活リズムが乱れ、太りやすくなります。

この教室は、「ぽっちゃりしているかも」「このままでは肥満になるかも」「家でゲームばかり…」という子たちのために、室内で楽しくからだを動かしながら肥満を予防する教室です。

	日時	内容	場所
1	7月26日(土) 9:00～11:00	①みんなで楽しくからだ遊び♪ ～西本先生による運動・体操教室～ ②朝ご飯のひみつ	神崎支庁舎
2	8月24日(日) 14:30～15:30	気持ちよくスイミング！ ～町民温泉プール 竹内コーチ他～	町民温泉 プール(長谷)

★どちらか1回だけの参加でもOKです！おともだちと一緒にぜひ参加してください♪

♪ 対 象 幼稚園年長～小学生

♪ 定 員 先着20名

♪ 持ち物 お茶、汗拭きタオル、動きやすい服装
(8/24は水着、水泳帽、タオル等 別途ご連絡させていただきます。)

♪ その他 申込はQRコード、健康福祉課(0790-32-2421)へご連絡ください。
健康づくりポイントカード対象事業です。ポイントカードをご持参ください。



申込は
こちらから！



家族でチェック！どのくらい当てはまりますか？

早寝早起きができない	野菜が少ない
朝ごはんは食べないことが多い。	お腹がいっぱいになるまで食べる
子どもだけで食事することが多い	夜食を食べる
テレビを見ながら食事している	外食やファーストフードが多い
かむ回数が少ない	家に体重計がない
間食が多い	外遊びをあまりしない
ジュース、炭酸飲料、スポーツドリンクをたくさん飲む	嫌いなものは食べない

※当てはまる数が多いほど肥満になりやすい傾向にあります。

～問い合わせ先～
健康福祉課 ☎0790-32-2421

☆裏面もあります。