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！ ～町民温水プール　竹内コーチ他～	町民温水プール(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

申込は
こちらから！

♪ 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。

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