

動いて、学んで、食べて健康！

スポーツ×栄養×給食体験

講座内容

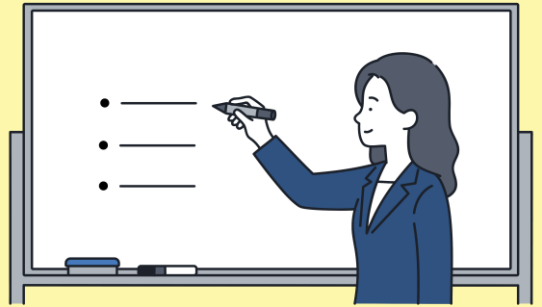
①簡単ヨガで身体をリフレッシュ！

【50分】



②育ち盛りの子どもにしっかり届く！ 栄養士直伝『給食流』献立ルーティン！

【30分】



身体を動かすことと食べることの 大切さを体感しよう！

簡単ヨガで身体を動かし、栄養バランスが取れた学校給食の献立をヒントに家庭での献立作りのコツを学びます。学んだ後は、実際に給食を味わい、運動・栄養を実践的に学べる講座です。

③普段学校で子どもたちが食べている 給食を食べよう！

【30分】



5/11

【月】



時 間	10時00分～12時15分
場 所	桜堤調理場(武蔵野市桜堤1-7-23)
対 象	中学生以下の子どもがいる親
定 員	15名※超えた場合、武蔵野市内在住・在勤・在学の方を優先のうえ抽選
費 用	1,200円(給食費含む)
講 師	ヨガ(山田インストラクター)食育(大橋栄養士)
申込方法	詳しくは、裏面をご覧ください。
締 切	4月14日(火)必着



お申込み・お問合せは、[/////DO SPORTS!](https://www.musashino.or.jp/sports/)

武蔵野総合体育館

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町 5-11-20
TEL.0422-56-2200 FAX.0422-51-5493

<https://www.musashino.or.jp/sports/>



公益財団法人 楽しむ、出会う、わかちあう
武蔵野文化生涯学習事業団

<申込方法>

■インターネット

- ・お申込みについては下記二次元バーコードへアクセスいただくか、当事業団WEBサイトをご確認ください。
- ・初めてインターネットからお申込みされる方は、教室参加者本人のお名前で登録が必要です。

■はがき

【教室名、〒、住所、氏名（ふりがな）、年齢（生年月日）、性別、電話番号、市外在住で武蔵野市内に在勤・在学の方は勤務先・学校名】を明記してください。

※定員を超えた場合は、武蔵野市内に在住・在勤・在学の方を優先して抽選を行います。

※当落一緒は**家族のみ可**。

【お申込みサイト】



●申込期間

4月1日（水）～4月14日（火）