

追加募集中!

令和8年度 桜堤調理場× 武蔵野総合体育館

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

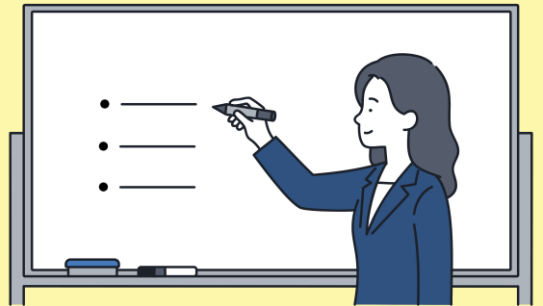
①簡単ヨガで身体をリフレッシュ!

【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
費 用 1,200円(給食費含む)
講 師 ヨーガ(山田インストラクター)・食育(大橋栄養士)
申込方法 先着順(総合体育館1階の窓口もしくは、
下記連絡先までお問合せください。)

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

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