

動いて、学んで、食べて健康！

スポーツ×栄養×給食体験

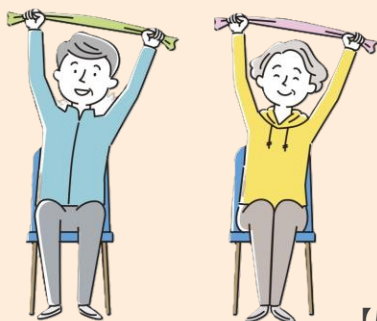


懐かしい給食をもう一度味わってみませんか



①椅子を使った軽運動&ストレッチ

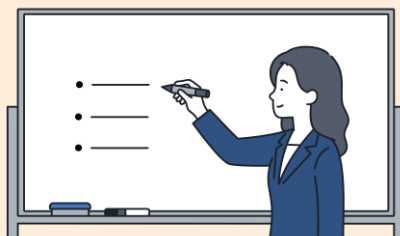
日常生活に取り入れやすい動きを中心に
行います。



【50分】

②食育

いつまでも元気に動ける身体づくり。
栄養士直伝『給食流』献立ルーティーン！



【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！！

椅子を使った軽運動やストレッチで無理なく
身体を動かし、日々の健康づくりにつながる
食事の知識を学べる講座です。

③給食体験

懐かしい給食を味わいながら、
参加者同士で懇談を楽しもう。



【30分】

6/22_[月]

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	おおむね60歳以上の方
定 員	15名※超えた場合、武蔵野市内在住・在勤の方を優先のうえ抽選
費 用	1,200円(給食費含む)
講 師	①昌浦インストラクター ②大橋栄養士
申込方法	詳しくは、裏面をご覧ください。
締 切	5月31日(日)必着

お申込み・お問合せは、

//////DO 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の方は勤務先】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

5月15日（金）～5月31日（日）