

追加募集中！

令和8年度
(公財)武蔵野文化生涯学習事業団×
(一財)武蔵野市給食・食育振興財団連携事業

動いて、学んで、食べて健康！

スポーツ×栄養×給食体験

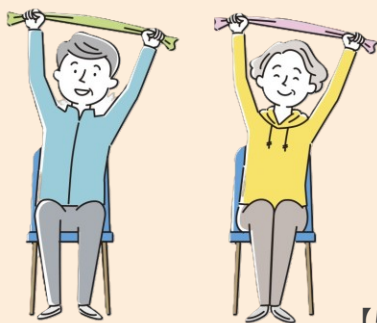


懐かしい給食をもう一度味わってみませんか



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

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 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!//////

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