

令和6年度

親子で一緒に楽しもう



親子健康づくり教室



親子で楽しく体を動かし、みんなで料理を作りながら、運動や食事について、親子で楽しく学んでみませんか。毎日元気に過ごすためのヒントをお届けします。

日時

9月7日(土)
9:30~13:00(受付 9:15~)

内容

親子で一緒にケガをしにくい体づくり
講師:健康運動指導士 山川 了史 さん

みんなでクッキング
メニュー:サバ缶ドライカレーなど
講師:健康対策課栄養士



場所 米子市保健センター(ふれあいの里3階)

対象 小学生とその保護者

定員 12組 24名(先着順)

参加費 1組 500円(食材料代)

持ち物 エプロン、三角巾、手ふきタオル

軽い運動ができる服装でお越しください



※・教室の風景等を撮影し、米子市やのHP等に掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。

お申し込みは
こちらの二次元コード
から電子申請



申込期間
8月8日(木)
~22日(木)
定員になり次第締め切ります

問合せ先
米子市健康対策課
電話 23-5452