

# 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、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

11月29日(土)  
9:30~13:00(受付 9:15~)

内容

○ 放っておかないで、スマホ首  
~親子でできる姿勢チェック&ケア~  
講師:健康運動指導士 山川 了史 さん

○ みんなで作ろう! バランスごはん  
メニュー:ポークハヤシライス、野菜たっぷりスープ、  
さつまいもとりんごの茶巾  
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(1組3人まで)  
1組4人以上になる場合は、2組に分けてお申し込みください。(同一の保護者での申し込みは不可です)

参加費

1人300円(食材料代)

持ち物

エプロン、三角巾、手ふきタオル (動きやすい服装でお越しください)

※ 教室の様子等を撮影し、米子市の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。

申込期間

10月15日(水)  
~11月14日(金)

※申込み多数の場合は抽選。  
抽選結果は11月21日(金)までに  
メールでお知らせします。

申し込みはこちらから



電子申請

問合せ先  
米子市健康対策課  
電話 23-5452