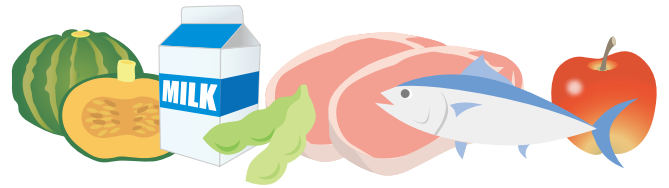


\\ すすんで運動、しっかり食べよう! //

親子で学ぼう



栄養バランスと成長

体は「食べたもの」でできています。ヒトのエネルギーや体の材料は食事。子どもは、骨や筋肉の成長のためにたくさんのエネルギーや材料が必要です。また適度な運動は、骨だけでなく、筋肉や内臓を強くします。本セミナーで、子どもの成長期における食事と運動の大切さを選手の食事を見ながらお話、クイズ、体験で楽しく学びましょう!

2018年

1月21日(日)

午前10時30分から11時30分まで

会場

文京区民センター
3-A会議室



レモン果汁、
牛乳を使った
「乳の変化を楽しもう」
体験を行います。

親子で学ぼう
成長
運動
食事



※体験の食材には乳、レモン果汁が含まれます。アレルギーをお持ちの方は、参加をご遠慮ください。

対象 区内在住・在学で3~6年生の方とその保護者

定員 30組60名(抽選)

申し込み方法

区ホームページ・携帯電話用区ホームページの「電子申請」または往復はがきに参加者全員の住所及び氏名(ふりがな)・年齢(学年)・学校名・電話番号を記載し、返信用にもあて先を記入して問い合わせ先まで

締切:1月10日(水)必着

電子申請用QRコード▶



問い合わせ先

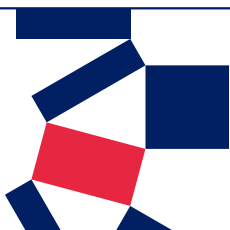
〒112-8555

文京区スポーツ振興課スポーツ振興係
☎(5803)1308 FAX(5803)1356

※対象年齢以下のお子さまについては、参加者以外の保護者が付添い可能な場合、見学可能です。(保育なし)

教育プログラム

[ようい、どん!]



TOKYO 2020



TOKYO 2020
PARALYMPIC GAMES