

令和6年度

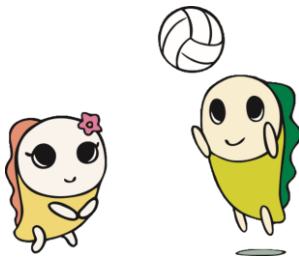
# 親子健康教室

なりたい  
自分に  
チャレンジ!



## 運動教室

健康な身体づくりのため、親子で運動に前向きに取り組む姿勢を身に付けます。



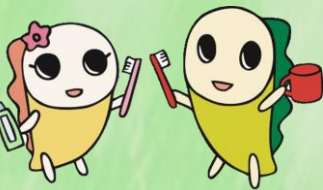
## 栄養教室

食べる事の大切さを学びながら、料理に興味を持つ習慣作りを促します。



## 歯科教室

歯と口の健康づくりのお話を聞き、上手な歯磨きの方法を学びます。



## ダンス教室

軽快なリズムに乗って身体を動かし、全身で踊ることの楽しさを体験します。



教育委員会では、健康的な生活習慣を身に付けたい区内の小学生とその保護者を対象に運動・栄養・ダンス・歯科プログラムを連動させた「親子健康教室」を開催します。

## 「第1回 講演会・運動」

講演会 「健やかな子どもを育てるために」

【日時】 8月25日(日) 10:00~12:00

【対象】 杉並区親子健康教室参加者

【場所】 桃井第二小学校

【持ち物】 着替え、体育館シューズ、飲み物

《講師》 中村 和彦(なかむら かずひこ)

### 【スケジュール】

9:45~10:00

受付

10:00~10:40

親子ボール教室

10:45~11:45

講演会

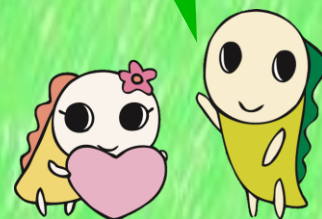
(児童はボール教室)

運動プログラムの講師はバスケットボール元日本代表選手や元サッカー選手等、子供向けのスポーツ教室等の指導者で、ダンスはTAKANIチアダンス部の講師です。

栄養プログラムの講師は食育セミナー・栄養指導等を実施している管理栄養士です。



1960年山梨県生まれ。  
山梨大学 学長  
専門：発育発達学、運動発達学、健康教育学  
NHK教育テレビ番組『からだであそぼ』  
『あさだ！からだ！』『パプリカ』監修  
日本トップリーグ連携機構  
「ボールであそぼう」プロジェクトチーフ



全9回	日程	A教室	B教室	教室内容	開催場所
第1回	8月25日	10:00~12:00		講演会・運動	桃井第二小学校 体育館
第2回	9月1日	10:00~12:00	13:30~15:30	栄養	桃井第二小学校 家庭科室
第3回	9月15日	10:00~12:00		運動	桃井第二小学校 体育館
第4回	9月22日	13:30~15:30	10:00~12:00	栄養	桃井第二小学校 家庭科室
第5回	10月13日	10:00~12:00		運動	桃井第二小学校 体育館
第6回	11月10日	10:00~12:00	13:30~15:30	歯科	桃井第二小学校 家庭科室
第7回	11月17日	10:00~12:00		運動	永福体育館ビーチコート（雨天時変更）
第8回	12月1日	13:30~15:30	10:00~12:00	栄養	桃井第二小学校 家庭科室
第9回	12月8日	10:00~12:00		運動	桃井第二小学校 体育館

※備考

- ◆各教室全日参加となります。  
(運動プログラムのみの参加はできません)
- ◆講演会は、8/25の運動プログラムと同時開催となります。
- ◆ダンス教室は運動プログラム、歯科教室は栄養プログラムに組み込まれています。
- ◆体調不良時の参加はご遠慮ください。
- ◆保護者の参加は1名のみとさせて頂き、参加者以外の方（幼児等）の同伴はご遠慮頂きますのでご了承ください。

※栄養プログラムについては、最大30分延長の可能性  
があります。  
※定員は各教室15組30名  
(定員を超えた場合には抽  
選とさせていただきます。)



★担当講師

- 【運動】：岩屋 睦子（バスケットボール：元日本代表）  
川邊 隆弥（サッカー：元Jリーグ所属）
- 【栄養】：江夏 直子/中村 雅美/安倍 智子（管理栄養士：食育イベント等実施）
- 【ダンス】：中津 美穂子/中村 陽子（日本チアダンス協会インストラクター）

★参加費：無料※調理実習は食材料費を徴収いたします。（1人300円）

★申し込み方法：下記のいずれかの方法でお申し込みください。

**E-mail⇒** 件名を「親子健康教室申し込み」として、下記の申込項目を本文に記載の上、  
E-mailアドレス(toiawase@sports-works.net) に送信してください。

《申込事項》

- 1：学校名      2：学年 組      3：氏名（フリガナ）      4：生年月日
- 5：年齢      6：参加する保護者名      7：保護者の生年月日      8：郵便番号
- 9：住所      10：電話番号

11：参加動機（下記の中から選んで記載ください※複数可）

- ①健康的な生活習慣を身に付けたい      ②親子で運動する習慣を身に付けたい
- ③年齢に応じた食事量について知りたい      ④親子で口腔ケアの方法について知りたい
- ⑤同じ子育て世代と情報交換したい

**Googleフォーム⇒** 下記のQRコードもしくはURLよりWebページよりお申し込みください。



QRコード：

URL：

<https://forms.gle/2eRKPgzRWboNPolk8>

★申し込み締め切り：7月19日（金） 抽選結果は7月下旬に通知。

親子健康教室についてのお問合せは、運営委託業者（株）Sports & Works（TEL:03-3566-0288）まで

※学校への提出はしないようにお願いします

《お問い合わせ》(株) Sports & Works TEL: 03-3566-0288 / FAX:03-6862-8313 /E-mail:toiawase@sports-works.net