

思いっきりみんなで動いて遊ぶと
なんだか笑顔いっぱいになるよ！

楽しく・おいしく・かしこく食べると得した気分！

早く眠って、朝早起きすると
すっごく気持ちいいって知ってる？

なりたい
自分に
チャレンジ!



「親子健康教室」

子どもと運動！って、
何をすれば盛り上がる？
子どもと一緒にどんな料理が
作れるかしら？

太ってきちゃったけど、
どうすればいい？

早寝早起きって意外とおどかしい。
どう、きっかけをつくれば
いいかしら？

運動のコツをつかえと、
外で遊ぶのがもっと楽しくなる？！

かしこく食べるって
なに？ なに？

つつい
叱っちゃうことが多いけど、
親子で体にいいこと、楽しみたい。



同じなやみをもっている友だちはいるよ！杉並区の中にたくさん友だちを作りましょう！

教育委員会では、健康的な生活習慣を身につけたい区内小学生とその保護者対象に
運動・栄養・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。

講演会

「健やかな子どもを育むために」

【日時】10月5日(日) 10:00~12:00

【対象】杉並区在住の小学生の親子 50組 100名程度 ※先着順

【場所】西荻窪地域区民センター 体育室

【持ち物】着替え、体育館シューズ、飲み物

<講師>



中村 和彦

1960年山梨県生まれ。
山梨大学教育人間科学部教授
専門:発達発育学、運動発達学、健康教育学
NHK教育テレビ番組『からだであそぼう』
『あさだ！からだ！』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

【スケジュール】

9:40~10:00

受付

10:00~10:40

親子ボール教室

10:45~11:45

講演会

(小学生はボール教室)

※詳細及びお申し込みについては、9月に通知します。

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など、
子供向けのスポーツ教室等
の指導者で、今年度よりダン
スも新たに追加します。

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。



大変好評で3年目を迎え、笑顔あふれる教室です。日程及び場所は裏面を確認の上お申し込みください。

① のんびりじっくり6ヶ月コース(A教室・B教室)

日程	6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月
	22	6	27	24	31	7	21	5	19	2	9	30	14
午前	AB	AB	A	AB	A	B	AB	AB	A	B	AB	AB	AB
午後			B		B	A			B	A			
内容	運動	運動	栄養	運動	栄養	栄養	運動	講演	栄養	栄養	歯科	運動	運動
会場	高井戸	西荻	高井戸	西荻	高井戸	高井戸	西荻	西荻	高井戸	高井戸	高井戸	西荻	高井戸

※ABと記載された教室はA教室とB教室合同で行います

【開催日時】 日曜日 午前:AM10:00~12:00 午後:PM1:30~3:30

【開催場所】 高井戸地域区民センター(高井戸東 3-7-5) / 西荻地域区民センター(桃井 4-3-2)

②夏休み限定1ヶ月コース(C教室・D教室)

C教室(火曜日 AM10:00~12:00)

7月		8月	
29	1	5	19
運動	栄養	運動	運動

【開催場所】:セシオン杉並
(梅里 1-22-32)

D教室(木曜日 AM10:00~12:00)

7月		8月	
24	31	7	21
運動	栄養	運動	運動

【開催場所】:西荻地域区民センター
(桃井 4-3-2)

※栄養プログラムについては、最大 30 分延長の可能性あります。

※定員は各教室 15 組 30 名(定員を超えた場合は調整させていただきます。定員に満たない場合は随時参加者の募集をします。)

☆担当講師

【運動】A B 教室: 式田 高義 (サッカー:元Jリーガー)

【栄養】

C 教室: 岩屋 睦子 (バスケットボール:元日本代表)

北村 実穂子 / 花谷 遊雲子

D 教室: 中川 賀之 (サッカー:元海外リーグ所属)

(管理栄養士:食育イベント等 実施)

【ダンス】A B 教室: 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。

- ・学校に提出→申込書を記入し、学校に提出をしてください。
- ・F A X→申込書を記入し、下記 FAX 番号に送信してください。
- ・E - m a i l→件名を「親子健康教室申し込み」として、申込書各項目を本文に記載の上、送信してください。
- ・電話申し込み→下記電話番号にご連絡ください。

運営委託業者: ㈱Sports & Works TEL: 03-3566-0288 FAX:03-6862-8313
E-mail:toiawase@sports-works.net

---きりとり---

平成26年度 親子健康教室 申込書

学校名	学校 年 組	上記の A~D の希望する教室を第1~第3希望まで選んで記入してください。					
		第1希望		第2希望		第3希望	
氏名 (生年月日)	参加する 保護者名 (生年月日)	年 月 日 ※生年月日は傷害保険加入の際に必要となります。					
住所	杉並区 丁目 番 号						
電話番号	自宅() 携帯() ※教室当日の連絡に使用することがあります。						

☆締め切り
《問い合わせ》

学校申し込み 6月2日(月) FAX/E-mail/TEL 申し込み 6月6日(金)
㈱Sports & Works TEL: 03-3566-0288 FAX:03-6862-8313 E-mail:toiawase@sports-works.net