

ウォーキング講座で歩くことが  
もっと楽しくなる♪

おやつ購入体験で食選力をUP!

# ウォーキング・収穫体験・食育ミニ講座 親子食育ウォーキング



清水農園で自然の恵みを体感!

写真はイメージです

日時：11月26日（土）

時間：午前9時45分～12時15分（9時半受付開始）

※西部コミセン集合・解散

対象：市内在住 概ね年長～小学3年生と保護者  
10組 申込順

お申し込みは 11月1日（火）～11月22日（火）  
こちらから





# プログラム

- ・西部コミセンにて親子でウォーキング講座  
(健康づくり人材バンク健康運動指導士)



子ども

いなげや武蔵野桜堤店にて  
おやつ購入体験

大人



西部コミセン体育館にて  
運動講座体験

※支援センター管理栄養士と  
健康づくり推進員が子どもに  
付き添います。

- ・清水農園にて親子で収穫体験



- ・西部コミセンにて親子で食育ミニ講座  
(支援センター管理栄養士)



持ち物:水分補給用の飲料・両手が自由になるバック・室内履き  
おやつ購入代 300円(子どものみ)



動きやすい服装・運動靴で参加ください。

※天候により内容を変更する場合があります。  
小雨決行



(公財) 武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

TEL: 51-0793 (平日 8:30~17:00)