

親子健康教室



毎日気にしているお子さんの健康。パパやママの健康はいかがですか
ちょっぴり後回しになっていませんか？

「時間がなくて自分の健康なんてかまっていられないわ・・・」

そんなあなた！お子さんと一緒に自分の健康を振り返ってみませんか？

家族が元気に過ごすには家族みんなの健康は必須です！！

実施日	時間	内容
6月13日(月)	【受付開始】 13時15分～	からだのチェック！ いろいろ計測してみよう
6月20日(月)		【講座】 野菜もたくさん！ 食事のバランス考えてみよう
6月27日(月)	13時30分～	おくちチェックをしてみよう！ 虫歯や歯周病は大丈夫？
7月4日(月)	14時30分	親子で体を動かそう！ インストラクターと楽しく 親子体操

プログラムの詳細は裏面を参照してください。

会場：港北区地域子育て支援拠点どろっぷ

参加する子どもの対象年齢 2歳以上

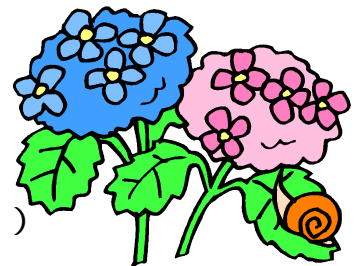
予約制：先着25名（予約開始：5月20（金）9時半～）

できるだけ4回通してご参加ください。

弟妹児同伴の場合の保育については申込み時に御相談ください。

会場地図及び内容の詳細は裏面を参照ください。

初めての申込みの方を優先します。



予約先 港北区地域子育て支援拠点どろっぷ 540-7420

実施主体：港北福祉保健センター 健康づくり係

共 催：港北区地域子育て支援拠点 どろっぷ

親子健康教室 プログラム

(時間 受付開始 13:15 講座 13:30 ~ 14:30)

実施日	内容	
6月13日(月)	からだのチェック！ いろいろ計測してみよう	血圧・骨密度測定(靴下を脱いで測定します)・血液さらさら度の測定等(指のつめにマニキュアを塗っていると測定できない場合があります。) 測定後、測定値の意味や健康についての講話をします。
6月20日(月)	野菜もたくさん！ 食事のバランス考えてみよう	栄養士による食事バランスについての講話と試食をします。 (お子様のいつも使っているエプロンとスプーンをお持ちください。)
6月27日(月)	おくちチェックをしてみよう！ 虫歯や歯周病は大丈夫？	歯科衛生士によるおくちの健康についての講話。歯周病菌、虫歯菌のチェックをします(保護者のみ)。
7月4日(月)	親子で楽しく体操しよう！ 親子体操インストラクター 菊池かおり先生	スポーツセンターでインストラクターを行っている講師による親子で運動の演習を行います (動きやすい服装でいらしてください)

会場地図

駐車場はありません
 駅徒歩7分
 当日は休館日のため
 通常ひろば利用はできません

