539799

理学療法士、ヨガ・ピラティスインストラクター 中村尚人氏による

牛前

親子向け教室(小学生の親子)

「ふうせん体操」

~風船で遊びながら姿勢改善~

対象:市内在住の小学生と保護者(2人1組)

時間:午前11時~正午

定員:100組 200名(抽選)

午後

成人向け教室(18歳以上)

②「学んで・動いて

•姿勢改善」

対象:市内在住・在勤・在学で18才以上の方

時間:午後1時30分~2時30分

定員:100名(抽選)

<申込み方法>

往復はがきに下記の項目を記入。

- (1) 教室名
- (2) 住所
- (3) 氏名 ※①の場合は子どもと保護者
- (4) 年齢 ※①の場合は子ども(学年)と保護者
- (5) 雷話番号
- (6) 返信面の宛名

<申込み先>

〒192-0083 八王子市旭町13-18 はちおうじ健康づくり推進協議会事務局 (八王子市保健所 健康政策課内)

<申込みが切>

5月9日必着



目指せ!

健康づくりや食育に関する楽しい体験がいっぱい! 家族・友達と一緒に遊びにきてね!

ステージでのイベント

10:45~

日本工学院八王子専門学校スポーツカレッジ

11:10

「正しい歩行・姿勢のための健康体操の紹介」

11:15~

八王子市健康づくりサポーター

11:40

「広めよう!健康づくりの輪! ~八王子けんこう体操の紹介~

11:45~

スポーツクラブNAS高尾

12:15

「みんなでTRY!フィットネス」

12:20~

八王子市立保育園

12:30

園児による「ぼくらの八王子」

12:35~



13:15

「食育ミニ講座」

ダブルダッチ チャンピオン

13:30~ 14:15

八王子ダブルダッチ連合

「ダブルダッチオンステージ!」

14:20~

14:45

八王子市赤十字奉仕団 「みんなで踊ろう!炭坑節」

子どもも大人も楽しく



<会場案内図>

狭間町1453-1

※来場者向けの駐車場はございません。 公共交通機関を御利用下さい。

