

親子でなかよく運動し
健康について学びます！



親子健康教室



日頃、忙しくて自分の健康については後回し……。でも健康診断の結果も気になる、子どもとも沢山ふれ合いたい！子どもにも元気でいてほしい！

日常に変化を起こすきっかけに、親子健康教室に参加してみませんか？

親子一緒に、楽しく体を動かし、健康について学びます。

栄養について学んだ後は、親子でお昼ごはんを作って食べます♪

とき

令和7年8月2日（土）

午前9時30分から午後1時30分まで

ところ

小金井市保健センター2階（貫井北町5-18-18）

対象者

市内在住のお父さんと小学生の親子

楽しく作しましょう

定員

10組（先着順）



申込

6/16(月)から受付開始 電話またはメールで
参加を希望する教室名を伝えてください。

★その他に伝えていただく内容★

父と子の氏名と生年月日、住所、電話番号

服薬病歴、アレルギーの有無



【問合せ先・申込み先】
小金井市福祉保健部健康課
小金井市貫井北町5-18-18
電話：042-321-1240
Mail：s050499@koganei-shi.jp

教室の内容をご紹介

【父】
医師講義「メタボとその予防について」
深石 貴大 先生
(小金井つるかめクリニック)

【子】
歯の話・染め出しとブラッシング体験
健康課 歯科衛生士



【父・子】
親子で楽しく運動
(株)マナウェイ スポーツインストラクター



【父・子】
栄養講義と調理実習
「バランスの良い食事と簡単なお昼ごはん」
健康課 管理栄養士



昼食
片付け、アンケート記入

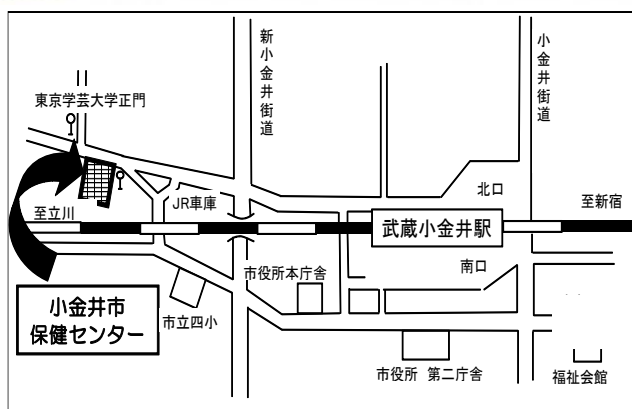


持ち物・服装など

【父】筆記用具・ご自身の健康診断結果(あれば) 【子】歯ブラシ
【父・子】エプロン・三角巾・運動できる服と靴・飲み物
※ 調理実習ではマスクの着用をお願いします。

過去の参加者の感想などをご紹介

- ペットボトルジュース等の砂糖の含有量に驚いた。
- 食事の際、主食から食べ始めるのではなく、野菜から先に食べるよう改善したい。
バランスのとり方が学べた。
- 親子で食事に関して今後意識するきっかけとなったのでよかった。
- おりょうりのごはんがおいしかった。あと、うどんのぜんぶがたのしかった。
- 歯の染め出しで、ちょっと前に歯を磨いたはずなのに、汚れが残っていて驚いた。
- 息子と楽しく参加できました。二人での時間が取れてよかったです。



武蔵小金井駅北口 5 番乗り場から、京王バス「小平団地行き」で約8分 学芸大学正門前で下車し、目の前です。

自転車だと、武蔵小金井駅から約7分。
駐車場の台数には限りがあるので、なるべく徒歩・自転車
もしくは公共交通機関をご利用ください。

保健センターでスタッフ一同、
お待ちしております！

