

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♪

日時 **令和8年 6月13日 (土)**

**午前9時30分から午後1時30分まで (昼食含め)**

会場 小金井市保健センター2階 (貫井北町5-18-18)

対象 市内在住のお父さんと小学生の親子

定員 10組 (先着順)

参加費 無料

持ち物等 父と子：筆記用具、飲み物、手ぬぐいサイズのタオル

エプロン、三角巾、マスク (調理中はマスクの着用をお願いします)

運動をするので、動きやすい服と靴でおこしてください

父のみ：ご自身の健康診断結果がある方はお持ちください

子のみ：使用中の歯ブラシ

(歯の染め出しをするので汚れてもよい服でおこしてください)

申込期間 5月1日 (金) から、6月10日 (水) まで

申込方法 市申込フォーム ※裏面をご参照ください。

問合せ先 小金井市保健福祉部健康課 電話：042-321-1240



## 教室の内容をご紹介します

【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



【父・子】  
昼食  
片付け、アンケート記入



## 申込方法

5月1日(金)から、6月10日(水)までに  
市申込みフォームからお申込みください。



市申込みフォーム  
(ロゴフォーム)

[https://logoform.jp/  
form/pCd3/1505965](https://logoform.jp/form/pCd3/1505965)

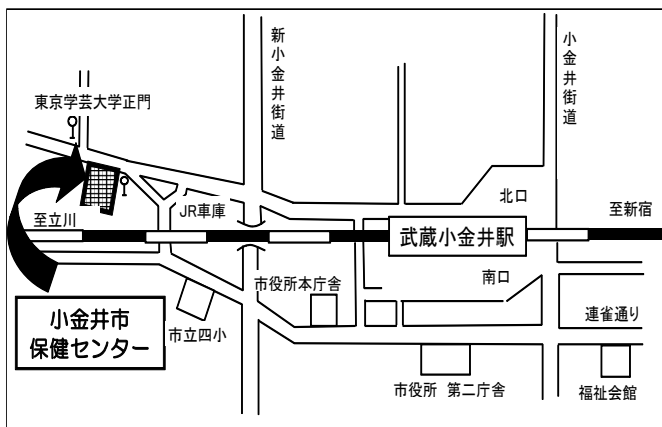
## 献立(予定)

- ・タコライス
- ・ヨーグルトパフェ

〈アレルギー情報:特定原材料28品目〉  
・小麦、乳、アーモンド、大豆、バナナ、豚肉

※ 食物アレルギーを有する方は、参加同意書(市ホームページにあり)にご記入の上、当日ご持参ください。印刷環境のない方は、当日受付でお申し出ください。

また、アレルギーの内容によってはご参加いただけない場合があります。



住所:  
小金井市貫井北町5-18-18

交通:  
武蔵小金井駅北口5番バス乗場より、  
京王バス「国分寺駅北口」・「小平団地行き」で約8分!  
「学芸大学正門」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。