

平成23年度

# 健康キッズクラブ (春休み編)

「だんだん寝る時間が遅くなってきて朝が起きれません・・・」

「野菜をしっかり食べてほしいけれど食べてくれません・・・」

「ちょっとぼっちゃりしてきたみたいだけど・・・」 こんな悩みはありませんか？

親子そろって、「規則正しい生活習慣」を身につけて、新学期を迎えましょう！



## ◆◆◆ プログラム内容 ◆◆◆

○13:30～14:00 親子体操「親子でいっしょに体を動かそう」

計測「身長・体重の伸びはバランスよく、大きくなっているかな？」

尼崎市保健所 保健師、管理栄養士



○14:00～15:30 (保護者対象)

お話「新学期に向けて、規則正しい生活リズムを ～子どもの肥満予防～」

講師：徳田こどもクリニック 徳田正邦先生



「早寝 早起き 朝ごはん」 尼崎市保健所 保健師、管理栄養士

(子ども対象)

すこやかプラザde遊ぼう ～遊び、製作、エフロンシアターなど～

※子どもは遊ぶスペースがありますので、ゆっくりお話を聞いていただけます。

◆とき 平成24年3月23日(金) 午後1時30分～午後3時30分(受付は1時15分から)

◆ところ 尼崎市立すこやかプラザ ホールAB(JR立花駅南 フェスタ立花南館 5階)

◆対象 3歳児(3歳児健診受診後)～就学前児とその保護者(定員30組)

※託児はありません

◆費用 無料

◆持ち物 お茶、筆記用具、親子共に動きやすい服装・靴で

◆申込み 3月5日(月)より電話受付開始(先着順とし、定員になり次第終了)

お電話は、尼崎市コールセンター(06)6375-5639へ

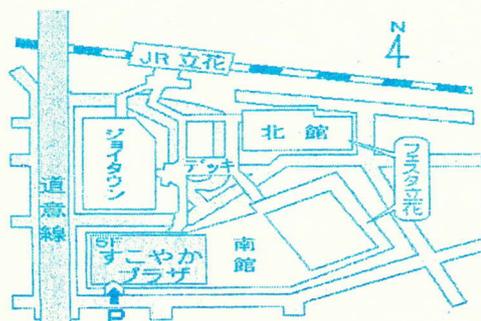
※受付時間：(平日)午前8時30分～午後7時(土日祝日)午前9時～午後5時

### 【お問い合わせ先】

尼崎市保健所 健康増進課 栄養指導担当

〒660-0052 尼崎市七松町1-3-1-502  
フェスタ立花南館5F  
Tel 06-4869-3053

《共催》 尼崎市立すこやかプラザ



### 【アクセス】

JR立花駅改札を出て南へ徒歩2分

市バス  
14・15・30・47番  
JR立花(上)

43・49・50番  
JR立花(下)下車