

参加費 無料

夏休みの思い出に

# 親子で健康づくり探検

## 親子で生活習慣改善

子育て中は、食事や掃除・洗濯・買い物も大変…!!  
睡眠時間も不規則になりがち…。からだのことをおろそかにしがちです。  
将来の健康を保つためにも、今が大事☆  
そこで、健康づくりのための親子1日体験DAYを企画しました。

4歳児～小学生  
低学年の親子対象

8月27日(月) 午後1時30分～3時30分

(受付は1時15分から)

場所: すこやかプラザ 多目的ホール

内容: 体験コーナー



- I 栄養カルタで食育・エプロンシアター
- II メタボ予防に! お家でできる親子体操
- III あなたのお口の細菌ウォッチング
- IV クイズに答えてからだ博士

予約制コーナー

1クール(30分入替制) 10組×4クールでめ切ります。



1 調理実習…親子簡単クッキング(おいしい朝食)

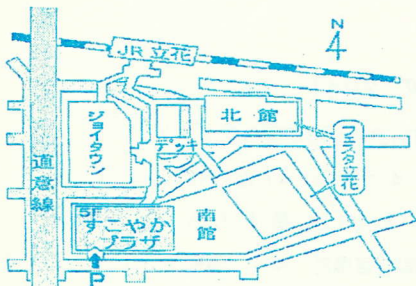
2 親子でニコニコ 素敵な笑顔…親子で歯みがきレッスン

参加費: 無料 ただし、託児(1歳以上～4歳未満の子ども)をご希望の方は、  
子どもお1人につき保険料500円が必要です。

対象: 4歳児～小学生低学年とその保護者

持ち物: 筆記用具、エプロン、三角巾、タオル、着替え、お茶

申込み: 予約制コーナーは、8月6日(月)より受付(先着順)



【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)

尼崎市コールセンターへお電話を。 [TEL06-6375-5639](tel:06-6375-5639)

受付時間: 平日 午前8時30分～午後7時

土日祝 午前9時～午後5時

主催: 尼崎市保健所

尼崎市立すこやかプラザ

(指定管理者 NPO法人子どものみらい尼崎)

〒660-0052

尼崎市七松町 1-3-1-502 フェスタ立花南館5F