

暑さに負けないからだを作ろう！

参加費  
無料

親子でいっしょに

わ

く

わ

く

運動教室



日時

令和8年7月25日(土)

午前9時45分～11時30分(受付9時30分)

会場

霞ヶ関北公民館

詳細は裏面をご覧ください。

対象

小学1年生～4年生と保護者(抽選20組)

★保護者1人につき児童1人まで

★託児付き

問い合わせ

川越市健康づくり支援課  
地域保健担当



049-229-4120



申し込み方法

電子申請にて受け付けます。

以下の二次元コードに

アクセスしてお申込みください。

申し込み期限:7月15日(水)



## 託児

※定員 5-10 名（定員を超えた場合には抽選となります）

満1歳～就学前のお子様に関りボランティアによる託児も行います。  
ご希望の場合はお申込みの際にご記載ください。



## 内容

- ・親子で行うストレッチ・筋力トレーニング他(60分程度)
- ・管理栄養士からの保護者向けの食事講座(30分程度)  
(保護者が食事講座に参加している間、お子様は運動を続けて行います。)

## 持ち物

水分補給のための飲み物、スポーツタオル  
動きやすい服装、筆記用具



## アクセス

### 霞ヶ関北公民館

(川越市霞ヶ関北 6-30-2)

※令和7年11月に移転しています。お間違いのないようご注意ください。

