

# P T A 家庭教育学級

育児・家事・お仕事・・・毎日、お疲れ様です。

私たちは、保護者の皆さまが元気に過ごし、活動していることが、子ども達の幸せな生活の基本であると考えています。

保護者の皆さまは、普段どんなことに興味がありますか？

私たちは、健康に関する様々な情報を提供することができます！

ぜひ一緒に、ご自身や家族のため、これからの健康について考えてみませんか？



## 開催時間と場所

- ①開催時間：平日の午前10時から午後4時までの60から120分以内
- ②開催場所：各学校  
お部屋の確保をお願いします。



## 申し込み方法

- ①申し込み：開催希望日のおよそ2か月前までにご連絡ください。  
↓  
希望内容をお伺いし、講師の調整をさせていただきます。
- ②打ち合わせ：講師決定後、ご連絡をいたします。  
↓  
その後は、講師と講話の詳細について相談をします。
- ③開 催  
まずは、お気軽にご相談ください。



みなさんの健康づくりを応援します



# menu



## Healthy meal

- ・**簡単！手間なし！バランスごはん**  
カット野菜やお惣菜等を活用し、バランス good な食事づくりのコツを知ろう。
- ・**学力・体力 UP の秘訣は朝ごはん！**  
朝ごはんにはいいことがいっぱい！時短でおいしい朝ごはんレシピも紹介。
- ・**おうち DE 食育**  
親子クッキングレシピや、楽しく学べるヒントを紹介。

## Body make

- ・**美脚へのみち**  
下半身をトレーニングして、引き締まった筋肉を手に入れよう。
- ・**美しいウォーキング**  
体に負担のない健康的なウォーキング姿勢を身につけよう。
- ・**夏休み恒例“ラジオ体操”にむけて！**  
子どもたちの前で自信をもって体操をするためにラジオ体操のポイントをおさえよう。
- ・**美腰(びよう)づくり**  
体幹トレーニングを取り入れて、腰痛予防を目指そう。

## 健康な生活

- ・**家族のために、私にできること**  
健康づくりのための基礎知識を広く身につけよう。

## Face care

- ・**美は口もとから**  
お口まわりの筋肉を鍛えて、ほうれい線のケアをしよう。

## お顔スッキリむくみとり

- 首から上半身にかけてのトレーニング

## その他

- ・**熱中症**  
熱中症を知り、元気に過ごそう。
- ・**COPD**  
肺の生活習慣病を知り、肺の健康を守ろう。

こちらは一例です。  
内容をご相談ください。



## 【申し込み・問い合わせ先】

川越市健康づくり支援課 健康づくり支援担当  
☎049-229-4121 (直通)  
e-mail:kenkoshien★city.kawagoe.lg.jp  
※「@」を「★」に置き換えています