

働き盛り世代向け

# 子どもと学ぶ健康講座2

## ～筋肉のために野菜を食べよう～

主催：むつ市健康づくり推進課

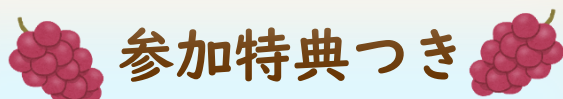
体のしくみや病気の予防についてお子さまも学べる講座の第2弾です。今回は、体重だけでなく、体組成（筋肉や脂肪）の測定、野菜の量やバランスについて、体験を交えたりしながらのお話です。ぜひ、働き盛りのみなさま、親子やご夫婦、ご友人での参加をお待ちしております。

11.3 (木)

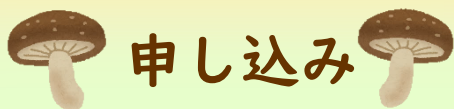
10:30～11:30  
(受付10:10～)



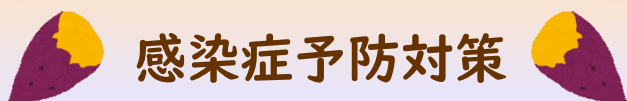
海老川コミュニティセンター



- ①おいしい野菜のおかず(試食)
- ②食育まな板
- ③大人に大人気!お野菜クリップ



10月24日(月)まで  
電話でお申し込みください。  
☎むつ市健康づくり推進課  
0175-22-1111(内線2571)



- ・当日はマスクの着用
- ・発熱、風邪症状等がある場合は参加をお控えください。

対象

働き盛り世代と

その家族(むつ市民)

お子様(小学生以上)の参加  
お待ちしております♪

定員

10組  
(1組2名)

参加費  
無料