



平成27年度

「親子の絆 健康編」

活動の記録



平成27年11月7日(土)～8日(日)

青森県立種差少年自然の家

1日目

親子で楽しくヘルシー料理を作ろう！



親子で生活習慣について勉強しよう！



親子で楽しく身体を動かして遊ぼう！



お家でできる正しいコンディショニング



親子の時間・宿泊体験



2日目

ヘルテックウォーキング・健康! たねさしチャレンジ

