

# 種差少年自然の家 親子の絆 健康編

平成27年

11月7日(土)~8日(日)

8:45受付開始

12:45終了予定

※申込期間 10/13(火)~23(金)

※申込受付時間 12:30~17:00



食育料理家 / フードコンサルタント



食事はすべてヘルシーメニュー!

## 親子で楽しくヘルシー料理を作ろう!

講師: なごさなおこ

親子で生活習慣について勉強しよう!  
講師: 古田和子

nagisa



VANRAURE

## お家でできる正しいコンディショニング

講師: ガンターレハルコ選手

© VanraureHachinohe



## ハルディックウォーキング

親子で楽しく身体を動かして遊ぼう!

講師: 渡内美

<対象> 小・中学生と保護者 80人 24組 (※定員に達し次第締め切ります)

<参加費> 2,500円

<服装> 野外活動ができる服装(長袖、長ズボン、ジャージの上下可)、運動靴、帽子等

※雨天時は、種差少年自然の家の館内での活動となります。 ★詳しくはちらし又はホームページをご覧ください。

種差少年自然の家

検索



# 青森県立種差少年自然の家

TEL 0178-38-2131 FAX 0178-38-2727