

# 親子の絆 健康編!

平成27年11月7日(土)～8日(日)

受付8:45～9:20 解散12:45

1泊2日

## <参加対象者>

★小・中学生と保護者 80人 24組

## <活動内容>

### ★親子で楽しくヘルシー料理を作ろう!

病気予防をコンセプトにした野菜中心の家庭料理が人気の「なぎさカフェ」オーナーシェフが親子で作るヘルシー料理を直伝します。

### ★親子で生活習慣について勉強しよう!

県内外で活躍する管理栄養士が食と生活習慣病についてわかりやすく解説してくれます。短命県返上!

### ★親子で楽しく身体を動かして遊ぼう!

弘前市で活動する総合型地域スポーツクラブ理事長が講師を務めます。親子で気軽にできる運動に挑戦しよう!たくさん覚えて健康になろう。

### ★お家でできる正しいコンディショニング

八戸市からJリーグ入りを目指し、今シーズンも快進撃を続けているヴァンラーレのスタッフや選手がコンディショニングを伝授します。明日に疲れを残さないためには・・・。

### ★ノルディックウォーキング・みちのく潮風トレイル

北欧生まれのノルディックウォーキングで、効率よく体脂肪を燃やそう!

※雨天時は、内容を変更して館内で活動します。

## <参加費>

★1人 2,500円

内訳:食費・調理代、傷害保険代、シーツ代

※11月2日(月)以降のキャンセルの場合はキャンセル料を負担していただきます。ご了承ください。なお、キャンセル料は持参、もしくは現金書留で郵送していただきます。

## <日程>

食事はすべてヘルシーメニュー!



### 11月7日(土)

- 8:45～ 受付(9:20まで)
- 9:30～ はじめのつどい
- 10:00～ 親子で楽しくヘルシー料理を作ろう!
- 12:00～ 昼食
- 13:00～ 親子で生活習慣について勉強しよう!
- 14:15～ 親子で楽しく身体を動かして遊ぼう!
- 16:30～ オリエンテーション、宿泊準備など
- 17:30～ 夕食
- 18:45～ お家でできる正しいコンディショニング
- 20:00～ 入浴
- 21:15～ 洗面、就寝準備、親子の時間
- 21:40～ 就寝・消灯

### 11月8日(日)

- 6:00～ 起床・洗面・整とん
- 7:30～ 朝食
- 9:00～ ノルディックウォーキング
- みちのく潮風トレイル
- 11:45～ 昼食
- 12:30～ 別れのつどい
- 12:45～ 解散

## <申込方法>

★裏面の参加申込書に必要事項をご記入の上、ファックスでお申し込みください。電話での申し込みも受け付けます。

★受付期間は、10月13日(火)～23日(金)です。

受付時間は、12:30～17:00です。

★定員に達し次第、受付を終了しますので、お早めに申込みください。

☆ホームページを →



ご覧ください。

申込み・お問い合わせ

# 青森県立種差少年自然の家

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

# 親子の絆 健康編 参加申込書

※年齢は事業当日（11月7日現在）の年齢をご記入願います（傷害保険加入のため）。ファックスで申し込まれた方には、こちらから確認の電話をいたします。電話がない場合は届いていない可能性もありますので、自然の家までお問い合わせください。

平成27年10月 日 提出

参加者氏名	学校名・学年	性別	年齢	続柄	備考
代表保護者					
電話番号 ※携帯電話の番号もお願いします					

【連絡欄】 ※アレルギー等がありましたらお知らせください。

( )

アンケートにご協力ください

Q1 「親子の絆 健康編」の情報をなにで知りましたか？ ( )

Q2 自然の家のイベントに参加するのは何回目ですか？ ( )

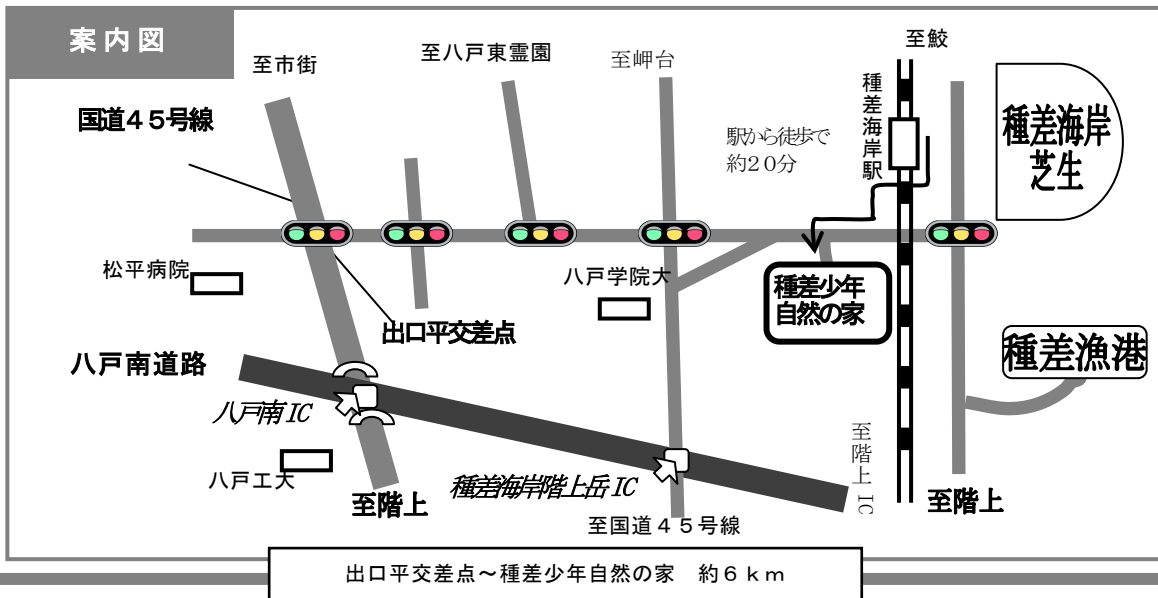
青森県立種差少年自然の家 FAX 0178-38-2727

## <服装>

野外活動もできる服装（長袖、長ズボン、ジャージの上下可）、運動靴、帽子等  
※気候に合わせた服装を用意するなど、体調管理のための対策をしてきてください。

## <持ち物>

雨具(雨ガッパの上下等)、防寒着、室内用運動靴、汗拭きタオル、エプロン、三角巾、洗面・風呂用具（タオル、石けん、シャンプー等）、バスタオル、着替え、パジャマ（それに代わる物）  
※必要に応じて、軍手、常備薬等



※この企画で撮影した写真を当施設の広報に使用することがあります。