

親子で...

健康講座 & 体幹トレーニング教室



日時

令和6年1月27日(土)

AM10:00~12:10 ※開始10分前には研修センター入口に集合してください。

場所

長尾総合公園 研修センター
(さぬき市長尾東2450番地)

対象者

小学生と保護者30名程度(参加費無料)

申込み

1月19日(金)までに直接ご連絡ください。

長尾総合公園管理事務所(8:30~17:00)

TEL(0879)52-4166

持参物

当日は運動のできる服装でお越しください。飲料水等は各自持参してください。

教室内容

①研修センター1階会議室にて「考えよう!明日の体作り」

AM10:00~11:00

講師:米田 麻衣氏(株式会社明治スポーツアドバイザー・管理栄養士)

※明治製品のプロテインの試飲も行います。アレルギー等のご心配がある方は事前にお申し出ください。

②研修センター2階大広間にて「体幹トレーニング」

AM11:10~12:10

講師:辻 千加代氏(健康運動指導士・中高保健体育教員免許)



主催:さぬき市運動公園指定管理者
香川県造園事業協同組合
協賛:緑造園興業株式会社