

夏休みフレンズスクール 参加者募集

内容	日時	会場	講師
①牛乳パックで作るちぎりパン…事前準備したパン生地を成形し牛乳パックで焼きます。	7月26日(土) 午前10時～正午	中央公民館 料理実習室	米cafe Repos Bakery
②昔あそび…けん玉、コマ、お手玉、竹とんぼ、ゴム鉄砲、あやとりで遊ぶ。★竹とんぼをプレゼント！	7月30日(水) 午前10時～11時30分	中央公民館 2階 講堂	知立市青春クラブ 連合会
③飛行機とロケットのサイエンス！…「空気」をテーマに、簡単なロケットや紙飛行機を作る。	8月2日(土) 午前10時～11時30分	中央公民館 2階 講堂	ナスモル知立
④SDGsゲーム…世界について考えよう！SDGsについてゲームをしながら学ぶ。	8月10日(日) 午前10時～11時30分	中央公民館 2階 中会議室	愛知教育大学 学生団体SAGA
⑤ニューススポーツ…ボッチャやラダーゲッターなどのニューススポーツをやってみよう。	8月21日(木) 午前10時～11時30分	中央公民館 2階 講堂	知立みなみスポーツ・ 文化クラブ
⑥科学あそび「わくわく！科学実験」…ブース形式でいろいろな科学実験を行う。	8月28日(木) 午前10時～正午	中央公民館 2階 講堂	愛知教育大学訪問 科学実験わくわく

対 市内在住の小学1年生から6年生

定 第1回 10人(先着順) 第2回～第6回 18人(先着順) **¥** 無料

▼材料費 第1回参加者のみ 500円(①は小学3年生以上が対象)

※申込み後、7月19日(土)までに中央公民館窓口で支払い。

持 第1回：エプロン・三角巾・マスク・ふきん・台拭き・手拭きタオル・持ち帰り用袋

第2回：カッターナイフ(ゴム鉄砲工作希望者で、一人で使える人のみ)

第4回：筆記用具

第3回・第5回・第6回：なし ※全回汚れてもよい服、動きやすい靴でご参加ください。

申 7月1日(火)午前9時から13日(日)午後9時に申込みフォームよりお申込みください。

最大3つまでの講座を選んで申込みしてください。

問 中央公民館(☎83-1165 月曜休館)



▲申込みフォーム

からだ改善1日健康講座

メタボリックシンドロームは【腹囲】男性85cm以上、女性90cm以上で、【高血圧】【高血糖】【脂質異常症】のうち2つ以上にあてはまる状態のことをいいます。気づいていても『見て見ぬフリ』をしていませんか？メタボリックシンドロームの原因となる内臓脂肪は運動や食事内容を見直すことで改善することができます。

栄養講座では、クイズをしながらわかりやすく栄養バランスについて考えていきます。

運動講座ではすきま時間を有効活用！運動が苦手な方にオススメの「マイペース運動講座」や、知って効果抜群！「ラジオ体操講座」を行います。

時 内 下表のとおり **所** 保健センター2階 **講** 管理栄養士・健康運動指導士 **定** 20人 **¥** 無料

持 栄養講座：健診結果

運動講座：飲み物、タオル、上履き(はだしでも可) ※軽い運動ができる服装でお越しください。

申 問 電話(☎82-8211)または直接保健センターへ。

開催日	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
7月 3日(木)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
9月 2日(火)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座
10月29日(水)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
12月12日(金)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座
令和8年 2月 5日(木)	栄養講座	運動講座(マイペース運動講座)
令和8年 3月19日(木)	運動講座(ラジオ体操講座)	栄養講座

※午前または午後だけの参加、両方の参加どちらでも可。 ※講座の内容は各回とも同じです。

