

保育付

令和6年度 田無公民館主催 子育て中の女性のための講座

健康な身体をつくる



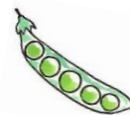
～栄養学の基本・添加物のない調理・日常生活が楽になる身体の使い方～

子育て中の保護者・食に関心のある人を対象として、栄養学の基礎から食の安全を振り返ります。

“栄養学を深く知れば、もっと楽しい！”地域の仲間と楽しく学び「カラダ」をつくりましょう。



「食べ物が身体をつくる」
「無添加でバランスの良い食事づくり」
「身体の動きの質を上げて使い方を習得」



日時：5月28日～9月3日 火曜日 10時～正午(全9回)

5/28・6/4・11・18・25・7/2・9・16・9/3

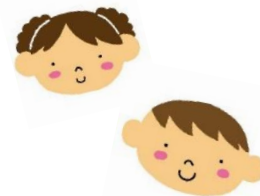
場所：田無公民館 地下実習室・視聴覚室

対象：子育てに関わっている市内在住、在学、在勤者

*孫育ての方、食に興味のある方もどうぞお申込みください

定員：16人(申し込み多数の場合は抽選)

*保育定員は、生後6カ月から小学校入学前のお子さん10人
(1才未満のお子さんは3人くらい)



参加費：1,500円(2回分の調理材料費)、270円(麦茶代。保育利用者のみ)

【保育利用の方】 5月21日(火)10時から保育説明会を行いますので必ず出席してください。

申し込み 5月9日(木)正午までに電話かメール、ロゴフォームで田無公民館へ

【メール申し込みの場合】

西東京市田無公民館

件名：「健康な身体をつくる」
本文：氏名・電話番号・住所のほかに、
保育希望の場合は子の氏名(ふりがな)
麦茶代：270円(9回分)を保育
説明会時にご持参ください。

〒188-0012 西東京市南町5-6-11
TEL：042-461-1170
メール：tana-kou@city.nishitokyo.lg.jp
毎月第4月曜日休館 ロゴフォームURL

<https://logoform.jp/form/AAZE/566794>

QRコード(インターネット)



令和6年度田無公民館主催講座 子育て中の女性のための講座

< 講師紹介 >



甲野 ^{はるのり}陽紀…身体技法研究者



近藤恵津子…加工食品診断士/
NPO 法人コミュニティスクール・
まちデザイン理事長



本田 ^{のりこ}紀子…管理栄養士
元中学校教員
調理師養成学校講師



保育付き講座「健康な身体をつくる」

～栄養学の基本・添加物のない調理・日常生活が楽になる身体の使い方～

回	日程	内容	講師
☆	5月21日(火)	保育説明会	保育員・担当職員
1	5月28日(火)	添加物のはなし	近藤恵津子
2	6月 4日(火)	食育の基本1：栄養学の基本を知る	本田 ^{のりこ} 紀子
3	6月11日(火)	食育の基本2：今の食生活に役立てる	本田 ^{のりこ} 紀子
4	6月18日(火)	身体の動きの質を上げてみよう 「注意の向け方で、変わる身体のおもしろさ」	甲野 ^{はるのり} 陽紀
5	6月25日(火)	「豆腐作り」豆腐を使って調理	近藤恵津子
6	7月 2日(火)	日常生活に活かす身体の使い方 「立つ・歩く・座る・持つ」	甲野 ^{はるのり} 陽紀
7	7月 9日(火)	「だしをとる」添加物のないだし作り	近藤恵津子
8	7月16日(火)	日常生活に活かす身体の使い方 「質疑・応用編」	甲野 ^{はるのり} 陽紀
9	9月 3日(火)	保育の報告	保育員・担当職員