

申込締切
11/13(金)

こにしせんせい
小西先生の
しょくいっかがくじっけん
食育科学実験

2020年12月5日(土)

時間:午前10時~正午

内容:食育科学実験と
せつけんづくり体験

場所:うじ安心館5F 調理室

対象:小学4年生~6年生

定員:12名(子どものみ)

参加費:無料

協力団体:京都文教短大、「若葉の会」

※会場へは保護者が必ず送迎してください。

せいぶつ しんか うご まな
生物の進化から動きを学ぼう
アニマル

ワークアウト

2021年2月6日(土)

時間:午前10時~正午

内容:楽しく親子で取り組める体操

場所:うじ安心館4F 健康運動指導室

対象:小学1年生~4年生の親子

定員:10組(親子参加)

参加費:無料

協力団体:プライトボディ

※お子様1名につき保護者1名に限らせていただきます

(案)

うーちちや学校

親子で考えよう食と健康

しゅうかくたいけん
収穫体験&

た あそ
田んぼで遊ぼう

2021年1月23日(土)

時間:午前9時半~正午すぎ

内容:季節の野菜の収穫体験と
田んぼで風揚げ

場所:市役所からバスで送迎

対象:小学1年生~6年生の親子

定員:12組(親子参加)

参加費:150円

協力団体:京野菜いのうち、民間保育園連盟

※お子様1名につき保護者1名に限らせていただきます

ねむ たいかん
眠っている体幹にスイッチオン

おやこ たいそう
親子コア体操

2021年2月27日(土)

時間:午前10時~正午

内容:親子で実施する体操

場所:うじ安心館4F 健康運動指導室

対象:小学1年生~3年生の親子

定員:10組(親子参加)

参加費:無料

協力団体:プロッサム、ミラクルコスモス

※お子様1名につき保護者1名に限らせていただきます

受講者
募集!!



京都文教短大
「小西先生の
食育科学実験」



★申込みはこちら→

応募者多数の場合は締切日前に受付を終了し、抽選となります。参加の可否については、11月末までにメールにてご連絡します。参加者には教室開催の1週間前までに、案内の文書を郵送にてお送りします。

「食べる&動く」で元気をチャージ!

今の子どもたち
って・・・

みんなの運動能力、昔より
少しずつ落ちてきてますよね?
暮らしは便利になったけど、
その分運動量が減ってしまっ
て・・・



70.サカ
大下さん
「親子3世代」

親世代も疲れていますね。
基礎体力が落ちると、ゆとり
がなくなってストレスも
たまっていきます。かんた
んな運動を取り入れるだけ
でもいいんですよ～!

スマホにオンラインゲーム・・・外遊びが減っ
てますね。自然の土を踏みしめる普段できない
体験をさせてあげたいね!
味が濃くて栄養満点の地元の野菜も食べてほし
いな。「朝どれ野菜」なんて最高においしい
よ!!



ブライトボニー
野菜さん
「ア・マ・ウ・ア・ア」

今、大注目の「地産地消」ですね。
私たちの山城地域でとれた野菜をど
んどん食べて元気な宇治っ子に育っ
てほしいですね!



「若葉の会」
島津さん
「食育科学実験」



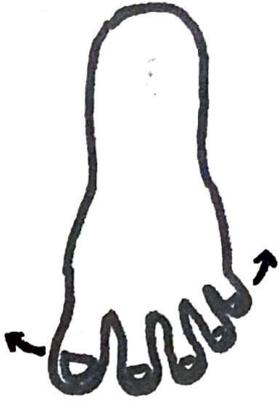
井内さん
「4又穫体験」
「風揚げ」

足のゆび

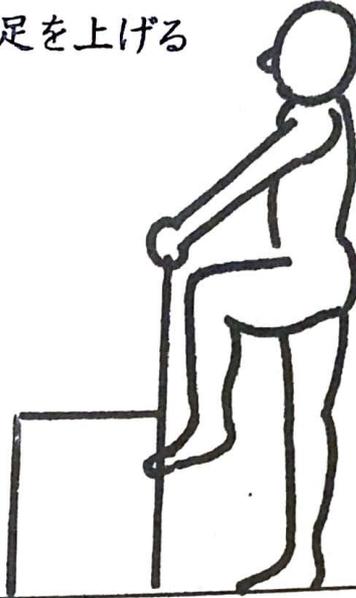
下半身

体幹

指を開ける



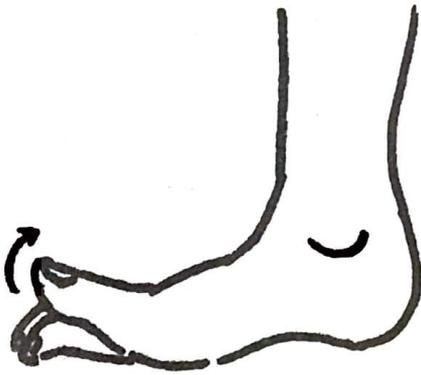
足を上げる



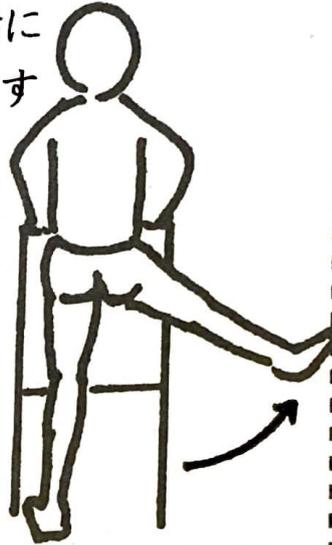
自転車漕ぎ



親指だけを上げる



足を横に
広げます



両足を上げてキープする



親指以外の指を上げる



スクワット(後ろに椅子が
あるつもりで
腰を落とす)



ヒジを伸ばし上体を
斜めに維持する

