

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

受講者
募集!!

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



京都文教短大
「小西先生の
食育科学実験」

★申込みはこちら→

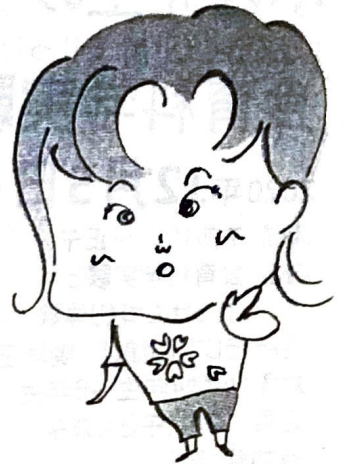
応募者多数の場合は締切日前に受付を終了し、抽選となります。参加の可否については、11月末までにメールにてご連絡します。参加者には教室開催の1週間前までに、案内の文書を郵送にてお送りします。



「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代性」

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!!



ブライボイ
野菜さん
「アムル7-77外」

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」
風揚け」

足のゆび

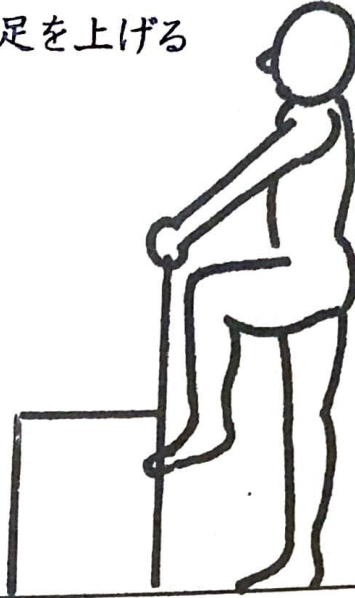
下半身

体幹

指を開ける



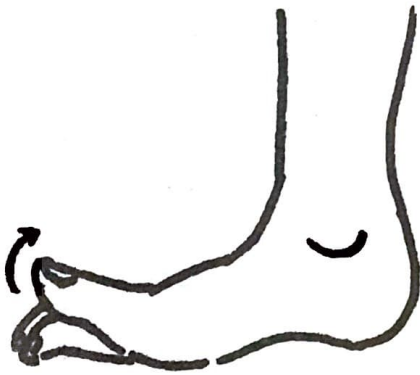
足を上げる



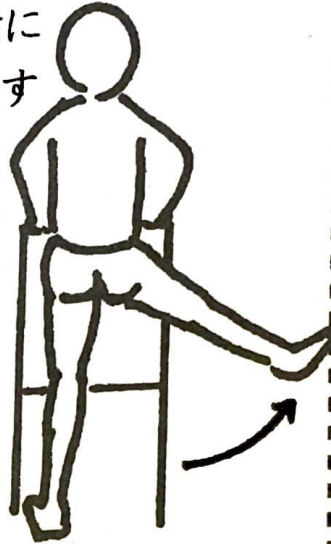
自転車漕ぎ



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

