



第5回 意外と知らない?! 足育体験!

足の大切さを知り、正しい靴の選び方、履き方、歩き方を学ぼう

日にち：令和4年1月9日（日）

時間：午後1時～2時半

場所：アルプラザ宇治東（3階J EUGIAカルチャーセンター）

対象：市内在住の小学1年生から3年生までと保護者

定員：親子10組（申込み多数の場合は抽選になります）

参加費：無料

内容：【足裏サーキット】で、足裏のセンサー機能を活性化！
【靴の選び方・正しい履き方】で足の変形予防！

持ち物

水分補給用のお茶、水など
室内履き
（上靴やルームシューズなどお持ちの方）

服装

動きやすい
服装と靴
（親子とも）

※講師 おく整骨院（奥先生）・立命館宇治高等学校（まうてんず）

申込み方法 Eメールのみ

講座名・参加者の氏名（ふりがな）・参加者の生年月日・参加者の学年
保護者の氏名（ふりがな）・住所・電話番号を明記してください。

申込み締切：12月20日（月） NPO法人まちづくりねっと・うじ まで
u-cha.gakko@ujihf-alliance.com 携帯メールの場合はパソコンから受け取れる設定をお願いします



※ご参加いただける方は、手指消毒・マスク着用にご協力ください。

※新型コロナウイルスの感染状況によっては、実施内容の変更及び、講座を中止させていただくことがあります。

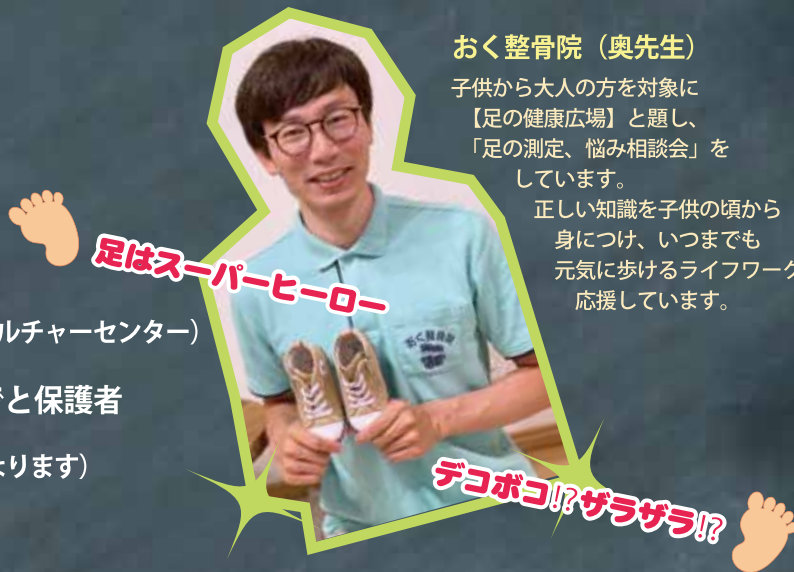


宇治市健康づくり・食育アライアンス
U-CHA（うーちゃ）事務局
宇治市健康づくり推進課 ☎0774-20-8793

うーちゃには健康づくりや食育に取り組んでいる
団体が加入しています。うーちゃ学校は、うーちゃ
の団体の協力のもと開催しています。



HPはこちら↑



おく整骨院（奥先生）

子供から大人の方を対象に
【足の健康広場】と題し、
「足の測定、悩み相談会」を
しています。

正しい知識を子供の頃から
身につけ、いつまでも
元気に歩けるライフワークを
応援しています。

まうてんず（山本さん・山路さん）

幼児の可能性拡大を目指して活動しています。
知ることや体験することを重視し、
自然・芸術・国際交流の3つの軸で
幼児むけイベント
などを開催して
います。



宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA（うーちゃ）

「アライアンス」とは、英語で「同盟」や「縁組み」を指す言葉です。うーちゃは、地域での健康づくりや食育活動を活性化させることを目的として、新しく立ち上げたネットワークです。

市民会議

月1回、宇治市の施設にてうーちゃ加入団体同士の活動を活発にしていく交流会を開催しています。ワークショップや加入団体による健康や食育に関する講演や体験も実施しています。加入団体同士の情報共有や、コラボレーション企画のきっかけとなる交流の場となっています。



うーちゃ学校

昨年度より、市民の方に健康や食育に意識を向けていただくきっかけづくりや、うーちゃの普及啓発のひとつとして、親子参加型の体験講座を開催しています。加入団体が食育実験講座や、体操教室、田んぼ遊び・収穫体験等の食育や健康づくりを、遊びながら取り組んでいく企画をしています。



※令和2年度講座は終了しています

うーちゃ弁当・定食メニュー

今年度より、宇治市で飲食店を経営する加入団体が健康や食育をテーマにお弁当や定食メニューを作成し、販売する取り組みです。市民の方に健康や食育に意識を向けていただくきっかけづくりや、地元産業の活性化、うーちゃの普及啓発を目的としています。



うーちゃんねる

宇治市 うーちゃんねる ▶

うーちゃんには健康づくりや食育に取り組んでいる団体が加入しています。うーちゃんねるは、うーちゃ加入団体が中心となり、YouTubeにて健康や食に関する情報発信を行っています。



ホームページ見てね！



- ・加盟団体紹介
- ・イベントカレンダー
- ・募集情報
- ・キッズ向け記事など

