

【親子レク応援企画】

# 親子で楽しく 健康に！！

雲仙市では、親子が楽しめる健康に関するイベント企画をお手伝いします。  
ぜひ、ご活用ください。

## 1. メニュー

### ① 知ってるかな？おやつやジュースの砂糖の量

(おやつやジュースに含まれている砂糖の量を知り、間食の選び方について学びます。)



### ② 親子で食育！！Let's クッキング！

(おにぎらずや簡単手づくりおやつなどを作り、食育について学びます。)



### ③ むし歯予防！親子で実践！！ピカピカきれいな歯

(染めだし液でみがき残しをチェックし、正しい歯みがきの方法を学びます。)



### ④ 歩数計を使って親子対決！！(歩数計を使用し、親子で楽しく身体を動かします。)

例：しっぽ取りゲーム、じゃんけん列車、ドッジボール、計算ゲーム、ボール渡しゲームなど、実施時間に応じて内容を構成します。



### ⑤ その他 ※ご希望に応じ、内容を決めます。

## 2. 費用

**無料**

※ ②親子で食育！！  
Let's クッキング!  
のみ要材料代

## 3. 時間

**30分～1時間程度**

※ご希望の時間帯を  
お伝えください。

## 4. 申込方法

裏面申請書へ記入し、  
**3週間前までにお申し込み**ください。  
電話やFAXでも受付けます。  
まずは、お気軽にご相談ください。

申し込み・お問い合わせ先はこちら

雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課



電話 0957 (47) 7876/FAX 0957 (36) 8900

雲仙市長様

団体名  
 申請者 代表者名  
 TEL

「キラッと健康！応援プロジェクト」(出前健康講話)申請書

下記のとおり申請します。

1 日時	年 月 日 ( 曜日) 時 分 ~ 時 分
2 場所	
3 対象者 (年代)	歳代 (参加予定数 名)
4 メニュー  (希望する番号に○をつけてください。複数可)	<p style="text-align: center;">項 目</p> <hr style="border-top: 1px dashed black;"/> <p>① 知ってるかな？おやつやジュースの砂糖の量</p> <p>② 親子で食育！！Let'sクッキング！</p> <p>③ むし歯予防！親子で実践！！ピカピカきれいな歯</p> <p>④ 歩数計を使って親子対決！！</p> <p>⑤ その他 ( )</p>
5 備考	

◀ 申し込み・問い合わせ先 ▶

雲仙市役所 健康福祉部 健康づくり課 電話:0957(47)7876 / FAX:0957(36)8900

これより下は記入しないでください。

※申請受付後は、決裁の上、申請者へ受理したことを連絡し、日程・内容等の調整を行うこと

申請受付日	年 月 日	申請者へ連絡	年 月 日	従事 予定者	
決 裁 日	年 月 日		担当者( )		