

# ” nicoちゃんの 食育&親子体操 ”

～ 元気な体をつくろう ～

★日時 令和4年 11月 27日 (日)  
10:00～11:30 (受付開始9:30～)

★場所 旭ふれあい館 和室 ★参加費 無料

★対象 未就学児の親子 (動きやすい服装でお願いします)

★持ち物 水分補給用の飲み物・汗拭き用タオル・いつものお出かけセット

先着10組!  
お申し込みは  
お早めに♡

## ① ひろみちお兄さん直伝 親子体操

親子でたくさんふれあって  
いろんな動きに  
チャレンジしてみよう!

ママ達の運動不足解消に  
もなりますよ!



## ② お口育てをしよう!

良く噛んで食べると  
どんなよい効果があるの?

歯磨きしないと  
どうなっちゃうの?

お口育てのワンポイント  
アドバイス!!



## ③ 食育ピンポン♪ 食材ふれあいタイム

おうちの中から何が出てくるのかな?

野菜や果物にさわったり、  
香りをかいでみよう!



## ★ 講師 プロフィール

nicoちゃん

食育&親子体操で、パパもママ  
も子供達もみ～んながニコニコ  
笑顔いっぱいになりますように♡  
秋田県内で元気いっぱい活動中!



(資格)

栄養士・食育指導士・口育士・美腸プランナー

親子体操指導員

元体操のお兄さん「ひろみちお兄さん」による講義  
・実技指導「親子体操普及員養成講座」を受講し医  
学的に証明された親子体操を学ぶ。2018年より  
親子体操指導員として、秋田県内のイベント等で親  
子体操教室を行っています

申し込み・問い合わせ 横手市子育て支援課 (児童センター内)  
子育て支援コーディネーター (荒川・高嶋・宮原)  
TEL 0182-32-2426

★ 申し込み締め切り 11月18日 (金)