

親子でいっしょに免疫アップ講座



病気に負けない健康な体は、「運動」と「食事」から。

市内のこども園や児童育成クラブのびっ子渋川（学童）で指導されている運動あそびの先生と一緒に親子で楽しく体を動かして遊びませんか。

後半、子どもたちは引き続き先生と運動あそびを楽しみ、保護者の皆さんは和室に移動し、大人も子どもも免疫を上げる食事のコツを管理栄養士である講師に学びます。免疫力を上げて、この冬を元気いっぱい乗り切りましょう！

日 時：令和3年 **12** 月 **18** 日（土） 14 時～15 時 30 分（予定）

場 所：渋川まちづくりセンター 大会議室・和室

対 象：渋川学区の3～5歳の幼児と保護者 15組 30人程度

持ち物：水分・動きやすい服装

講 師：（運動あそび）スポーツ武術活動支援機構

代表理事 八戸 智紀

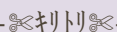
（免疫講座） 管理栄養士 伊藤 有理



『今日からできる簡単菜膳の取り入れ方～季節を利用して免疫力を上げる』

申込方法：来館して窓口にて申込書を提出。FAXでも可。（先着順・定員になり次第締切）

お問い合わせ：渋川学区まちづくり協議会（事務局）電話：077-569-0350 FAX：077-566-5143



第2回 すこやかセミナー「親子で一緒に免疫アップ講座」申込書

申込締切：12月16日（木） 先着順

保護者名前	お子様名前（年 齢）
ふりがな：	ふりがな：
	（ 歳 か月）
住 所（部屋番号まで記入のこと）	日中の連絡先（中止や変更のお知らせのため） 必須
草津市	（ ）—（ ）—（ ）

新型コロナウイルス感染拡大状況によりなどで、やむを得ず中止する場合があります。あらかじめご了承ください。裏面も必ずお読みください。

[新型コロナウイルス感染拡大防止対策について]

以下に該当する人は、参加をご遠慮願います。

- ・ 過去2週間以内に新型コロナウイルス感染症陽性者との濃厚接触があった人。
- ・ 同居家族や、身近な人に感染を疑われる人がおられる場合。
- ・ 当日、自宅で発熱や風邪症状があり、体調が良くない人。
- ・ 当日受付時の検温で37.5度以上の発熱がある人。

あなたとあなたの大切な人を守るために、みんなで感染防止対策に取り組みます。

- ・ 滋賀県では「もしサポ滋賀」、厚生労働省の接触確認アプリ「COCOA」などに登録することを推奨しています。参加されるみなさんも積極的に登録しましょう。
- ・ セミナーの時間中、全員マスク着用します。
- ・ こまめな手洗いと手指の消毒をお願いします。
- ・ 講演中は他者と1メートル以上の間隔を開け、三密(密閉・密集・密接)を避けましょう。
- ・ 参加後、2週間以内に感染が疑われる症状が出た場合、下記連絡先まで連絡願います。

*この注意書きは申込みのあと事業終了後、2週間は保管ください。

*キャンセルの場合は事務局までご一報ください。



渋川学区まちづくり協議会(事務局)

電話:077-569-0350

FAX :077-566-5143

感染症の拡大などで、急な中止や予定の変更がある可能性があります。ご了承ください。