

# 親子でDo! 食とジョギングの親子講座



3月21日(金・祝)

11:30~15:00

大磯運動公園



坂本 雄次



小島 美和子

<http://www.qls.co.jp/>

成長期のお子さんを持つおかあさんとお子さんを対象に「運動と栄養＝健康」を見なおす講座を開催！運動はどうするの？子供に何を食べさせるのが効果的？といったことに普段から興味をもっているおかあさん向けに「24時間テレビ」でおなじみの坂本トレーナーと、食コンディショニングトレーナーで管理栄養士の小島美和子さんがタッグを組んでスペシャルプログラムをご用意。

こどもの健康促進に役立つことはもちろん、日頃からストレッチの方法がわからなかったり、軽い運動をしてみたい！と思っていらっしゃるおかあさん自身にも役立つレシピ満載の講座です。  
もちろん、食材は地産地消で地元大磯産の野菜・魚介で！

■参加費：大人おひとり 1,000円  
子どもおひとり 500円

■申込先：大磯運動公園  
〒259-0111 大磯町国府本郷 2126-1  
TEL 0120-846-024

■申込み：ハガキに〒・住所・氏名・電話番号・参加人数を記入の上お申し込みください。折返し案内を送付します。応募締切 3月14日（消印有効）

■電子メールの場合は下記へ

[oisopark@r-wellness.com](mailto:oisopark@r-wellness.com)

■HP：<http://www.oisopark.com/>

★参加の皆さんには★

- ①おにぎりの特製「骨太汁」の試食
- ②抽選で、小島さんから「食のレシピと食材の選び方（簡単な調理法も）」、坂本トレーナーから「運動メニュー&ストレッチ法」のプレゼントがあります。