

知って学べる、やって楽しい

# 健康・スポーツ

## 講座

2026年

2月14日土

10:00～12:00

＼食事と運動が大切／



お子さん・お孫さんと関わる保護者必見！

幼児～中学生の食事・運動に関する情報が盛りだくさん。

親子で、祖父母とお孫さんで、友達同士で、どなたと一緒でも役立つ内容です。

もちろんお1人での参加も大歓迎！

会場

尚絅学院大学第2体育館  
(名取市ゆりが丘4-10-1)

受講無料

### 第1部：栄養について知ろう！

心と体の栄養について、おいしく・かしこく・たのしく考えてみませんか？たくさんの体験をしてほしいのは、スポーツも食事も同じです。栄養は、毎日の積み重ねが大切です。できることを考えるきっかけづくりになれば、うれしく思います。



— 講師 —

尚絅学院大学  
健康栄養部門准教授  
公認スポーツ栄養士  
**山城秋美**

### 第2部：運動について知ろう！

楽しい活動を取り入れながら運動の効果、実践方法について学びます。生涯にわたって豊かなスポーツライフを送るために何が必要なのか、身近なテーマを扱いながら誰でもできる運動遊びについても取り組みます。



— 講師 —

尚絅学院大学  
芸術・スポーツ部門講師  
名取市スポーツ協会理事  
**竹内孝文**

### お申込み

**定員30名（先着順）／申込締切 2026年2月6日 午前10時まで**

お申込・講座の詳細は、 尚絅学院大学 生涯学習



または→

<E-mail/FAX>でお申込みの場合は、以下をご記入の上お送りください。

- ①代表者氏名・フリガナ ②代表者年代 ③お子様氏名・フリガナ ④お子様の年齢
  - ⑤連絡先（電話番号） ⑥連絡先（メールアドレス） ⑦このイベントを知ったきっかけ
- ※③④は、お子様連れの方のみご記入。

