

2/8(土)
@南市民センター
(南区塩原 2-8-2)
参加無料

#南市民センターでいろいろプロジェクト
企業・大学と学ぼう！語り合おう！会

「親子で学ぶ！ ～食と運動で健康に～」

南区内の大学や企業がそれぞれの専門性やノウハウを生かした体験型の講座を開講します。
複数の大学と企業が一緒に企画したオリジナルの講座です。ぜひ、ご参加ください！

“発酵”を学んで味噌を造ってみよう！

【香蘭女子短期大学 × 宮島醤油 株式会社】

- ・微生物がつくる食べものについて
- ・みその色は何の色？～実験で学ぶ食べ物の色～
- ・親子で一緒にみそづくり
～持ち帰って約3か月後に食べよう！～

- 対象** 小学生とその保護者
定員 各回10組（1組3名まで）
時間 ①10:00～11:30 ②13:00～14:30
備考 ・みそづくり体験は1組につき1セット
・大豆、大麦を使用



成長期のスポーツ障害と栄養

【株式会社 REEHA(リーハ) × 雪印メグミルク 株式会社】

- ・成長期とは？
- ・スポーツ障害はどうやって起こる？予防法をアドバイス
- ・食べ物が持つ3つの働きと栄養素の基礎知識
- ・スポーツで失われがちな栄養素とその補給方法

- 対象** 小学校高学年から中高生とその保護者、指導者
(子どものみ又は大人のみの参加も可)
定員 各回 20名
時間 ①10:00～11:30 ②13:30～15:00



子どもと一緒に体幹トレーニング【コア・コンディショニングスタジオ J.finity (ジェイ・フィニティー)】

子どもたちの成長をサポートする「コアキッズ体操」
体幹を鍛えるメリットとは？

- ・ケガをしにくくなる
- ・意欲が向上する
- ・自己抑制ができる など



- 対象** 小学生とその保護者
定員 各回 40 名（1組3名まで）
時間 ①11:00～12:00 ②14:00～15:00
備考 ・エクササイズは裸足で行います。運動ができる服装、
着脱しやすい靴下等でお越しください。
・タオル、飲み物をお持ちください。

【申込期間】

令和7年1月17日(金)まで

【抽選結果】

1月23日(木)までにお知らせします。



← お申し込みは
こちら (南区HP)