

親子で カヌーにチャレンジ

カヌーと栄養指導で
元気いっぱい

2022
8/21日

青梅市釜の淵公園先 多摩川

時間①9:30-12:30

小学1～3年生

時間②13:30-16:30

小学4～6年生



ワカメご飯を用意しますのでそのまま食べられる缶詰などを、
副菜としてご持参ください。

当日は、管理栄養士が栄養のバランス等をアドバイスします。

**豊かな自然の中、カヌーのオリンピックと一緒に
思いっきりカラダを動かしましょう。
スポーツの後は、カラダをつくる栄養について
みんなで考え学びます。**

【日 時】令和4年8月21日(日) ①午前9時30分～12時30分 ②午後1時30分～4時30分

【講 師】カヌー：藤野強(バルセロナ・シドニーオリンピック出場)
食育：新生暁子(管理栄養士)

【会 場】青梅市釜の淵公園先 JR青梅駅 徒歩15分 【参加費】1組500円 【定 員】各15組(抽選)

【対 象】区内在住・在勤の小学生とその保護者①小学1～3年生②小学4～6年生

【申込み】往復ハガキに①スーパーキッズ・希望の時間 ②郵便番号・住所 ③参加者全員の氏名(フリガナ)
年齢を書いて、8月2日(火)〈必着〉までに杉並区スポーツ振興財団へ
財団ホームページからも申込みできます

【持ち物】水着・タオル

申込み
問合せ

公益財団法人杉並区スポーツ振興財団 <https://sports-suginami.resv.jp/>
166-0004 東京都杉並区阿佐谷南1-14-2 みなみ阿佐ヶ谷ビル8階



03-5305-6161
平日 9:00-17:00



※新型コロナウイルスの感染状況等、今後の社会情勢の変化によっては教室の日程や内容などの変更、中止、もしくは延期となる場合がありますのでご了承ください。