



たね坊 HOT NEWS 親子の絆 健康編

H27年11月8日



親子で楽しくヘルシー料理を作ろう！子供たちを中心に、炊き込みご飯や鳥のつくね焼きを作りました。



親子で生活習慣について勉強しよう！船で旅をするときに持って行く食べ物をみんなで考えました。



親子で楽しく身体を動かして遊ぼう！体を使った表現活動や、巨大な風船を使って運動しました。



お家でできる正しいコンディショニング いすを使っていつでも簡単にできる運動を学びました。



ノルディックウォーキングは荒天のため館内で実施し、様々な運動に挑戦しました。

たくさんの講師陣を迎え、健康や運動について家族で学び、楽しく活動していただきました。

青森県立種差少年自然の家 TEL 0178-38-2131

