



みんなでチャレンジ!

体力チェック&健康クイズ

～ 9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動月間です～

令和7年

9月13日土 ▶ 9月23日火・祝

9:30～17:00

入館は16:30まで

9月16日(火)、22日(月)は休館日

パネルで学ぶ!健康づくり

「生活習慣とは」「身体活動量・運動」「バランスの良い食事」「質の良い睡眠」「ストレスとの上手な付き合い方」「健康3原則」など「健康づくり」に関連したパネル展示を行います。

◆時 間 9:30～17:00

◆場 所 くらしーパーク



体力チェック&健康クイズ

長座体前屈、握力、開眼片足立ちの測定と、展示をもとにしたクイズに挑戦してみよう! クイズにたくさん正解するとステキな記念品がもらえるよ。

◆時 間 9:30～17:00

(受付は16:40まで)

◆場 所 くらしーパーク



保健機能食品って なんだろう?

「栄養機能食品」「特定保健用食品」「機能性表示食品」など健康に良いことをうたった「保健機能食品」の種類や選び方、利用する際の注意点などを紹介します。

◆時 間 9:30～17:00

◆場 所 くらしーパーク



ペットボトル症候群に 注意しよう!

暑い時期に増える「ペットボトル症候群」について、清涼飲料水の糖分量を示したサンプルやパネルで紹介します。

◆時 間 9:30～17:00

◆場 所 くらしーパーク



バランスの良いメニューを 考えてみよう!

食事バランスガイドを見ながら1日(朝・昼・晩)のメニュー作りに挑戦!

◆時 間 9:30～17:00

◆場 所 くらしーパーク



裏面にワークショップのお知らせもあるよ!

秋の特別イベント ワークショップ

9/14
(日)

敬老の日クラフト

カラフル◆ストラップ

- ◆時 間 ①11:00 ②14:00
(各回約30分)
- ◆場 所 実習室
- ◆対 象 小学生以下のお子様
- ◆定 員 各回20名(要整理券)
- ◆参加費 無料

※整理券は、当日9:30より①②回分をまとめて配布します。(お一人様1枚限り)

メッセージカード
と一緒に
おじいちゃん
おばあちゃんに
プレゼントしよう!



エコキッズ工作

10/13
(月・祝)

ハロウィン★
とんがり帽子オブジェ

- ◆時 間 ①11:00 ②14:00
(各回約30分)
- ◆場 所 実習室
- ◆対 象 小学生以下のお子様
- ◆定 員 各回20名(要整理券)
- ◆参加費 無料

※整理券は、当日9:30より①②回分をまとめて配布します。(お一人様1枚限り)

ペットボトル
キャップで
つくるよ!



こどもクッキング

小学生対象

10/19
(日)

手作りプリンアラモード&
カップケーキ

- ◆時 間 10:00~12:30
(所要時間約2時間30分)
- ◆場 所 実習室
- ◆対 象 小学校1年生~6年生
(2年生以下は保護者同伴)

※食物アレルギーをお持ちの方はご遠慮ください

- ◆定 員 20名(事前申込、先着順)
- ◆参加費 1,200円
- ◆申込み 9月15日(月・祝)9:30より受付開始
くらしプラザ受付または
電話(048-261-0993)にてお申し込みください。
一度に申し込める人数は2名までです。
※お申込みいただいたご本人(同伴者)以外のご参加は
ご遠慮ください。



こどもクッキング★プチ

未就学児(4歳~)と
その保護者対象

10/25
(土)

プリンアラモード&
カップケーキ

- ◆時 間 10:00~12:00
(所要時間約2時間)
- ◆場 所 実習室
- ◆対 象 満4歳以上の小学校入学前
のお子様とその保護者

※食物アレルギーをお持ちの方はご遠慮ください

- ◆定 員 10組(保護者1名につき子ども2名まで)
(事前申込、先着順)
- ◆参加費 1,200円
※子ども2名でも材料は子ども1名と同じ量です。
- ◆申込み 9月21日(日)9:30より受付開始
くらしプラザ受付または
電話(048-261-0993)にてお申し込みください。
※お申込みいただいたご本人(同伴者)以外のご参加は
ご遠慮ください。



彩の国くらしプラザについて

川口市上青木3-12-18 SKIPシティA1街区2階
電話 048-261-0993

消費生活の分野では全国唯一の本格的な参加体験型施設です。「お金のじょうずな使い方」や「悪質商法にだまされない方法」などを子どもから大人まで楽しみながら学ぶことができます。



ホームページにもイベントの詳しい情報を掲載しております。
<https://www.kurashi-plaza.jp/>

くらしーの
写真日記(ブログ)
もやってるよ!



くらしー©CA

