

# 第3回 家庭教育学級

2024.10.23

～パーソナルトレーナーによる

☆初めての4校合同企画☆

親子で考えよう！！栄養管理セミナー～

元フィットネスクラブのトレーナーをされていた加藤講師をお招きし、子どもの成長期に必要な栄養や、今の自分たちが必要な栄養など、とても興味深い内容をお話をいただきました。



休憩時には、  
ストレッチを教えて  
いただきました♪

