



うらやすし けんこうすいしんいん
浦安市健康推進員



「けんすい」と覚えてね♪



食育劇

「玉ねぎ坊やとうんちくん」 20分 対象:3歳~7歳

食べたおにぎりが、体の中でどうなるのかな？
 玉ねぎ坊やが教えてくれます。
 排便の仕組みを教えてくれるのは、うんちくんたちです。
 快便のために大切なことを学びましょう。



クイズ

「何の野菜かわかるかな？」 10分 対象:3歳~7歳

野菜に関するクイズに挑戦しましょう。
 わかったら、大きな声で教えてください。
 いくつわかるかな？
 楽しく野菜について学びましょう。



紙芝居

「3色元気号」 20分

対象:3歳~7歳

元気なカラダを作るために必要な、赤黄緑の
 3色食品群について学びましょう。



体操

「いつでもどこでも手軽にできる運動」

対象:3歳~大人 (キッズバージョン) 5分
 (大人バージョン) 15分

歌を唄いながら元気よく体操をし、身体を動かしましょう。



健康推進員は、浦安市長の委嘱を受け市民の皆様へ健康に関するさまざまな知識や情報をお届けしています。

浦安市健康増進課 TEL : 047-381-9059