



平成26年度

「親子で健康！宿泊学習」

# 活動の記録



平成26年10月25日（土）～26日（日）

青森県立種差少年自然の家

# 1日目 はじめてのつどい



歩数計の説明中。大人も子どもも歩数計をつけて、歩いた数を計測！

## 親子で楽しく身体を動かして遊ぼう！



家族同士で協力しながら、いろいろな運動に取り組みました



# お家でできる運動遊びをやってみよう!



大人は講師の伊藤先生から食と健康について学びました。

新聞紙やボールを使って、気軽にできる運動にチャレンジ。



## からだカフェ



## 低カロリーーおやつ作り



# オリエンテーション・宿泊準備・夕食



## 親子ナイトハイク



## 親子の時間



# 2日目 朝のそうじ



# ノルディックウォーキング みちのく潮風トレイル

