



## **ELIKADURA OSASUNGARRIA ETA ARIKETA FISIKOA** **ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y EJERCICIO FÍSICO**

Guraso agurgarriok:

Gogoratuko duzuen, ikasturte honen hasieran eta Obabako Udalaren Osasun eta Kontsumo sailak antolatuta, Lehen Hezkuntzako 1. eta 2. mailako gure ikasleek elikadurarekin loturiko tailerretan hartu zuten parte.

Oraingoan, berriz, zeuek (seme-alabak ez ezik, etxeko beste guztiak ere, hain zuzen) **gonbidatzen zaituztegu elikadura osasungarriari eta ariketa fisikoari buruzko saio batean** parte hartzera. Saio horretan, zuen ohiturak nola aldatu aholkatuko dizuete, bizimodua hobetzeko onuragarriagoak izan daitezzen.

Estimados padres y madres:

Como recordaréis, a principios de este curso se realizaron unos talleres de alimentación dirigidos por el Departamento de Salud y Consumo del Ayuntamiento de Obaba con el alumnado de 1º y 2º de primaria.

Ahora **os proponemos un taller** para tratar el tema **de alimentación saludable y el ejercicio físico**, tanto para nuestras hijas y nuestros hijos como para todo el núcleo familiar, y proponer algunas prácticas que contribuyan a construir hábitos de vida más saludables para mejorar nuestro bienestar.

### *Datuak / Datos*

- Eguna: **urtarrilaren 18a / 18 de enero**
- Ordua: **18:15**
- Iraupena: **1 h** (gutxi gorabehera / aproximadamente)
- Tokia: **liburutegia / biblioteca**

Anima zaituzte parte hartzen! Esteka honen bidez eman dezakezue izena.

Besterik gabe, jaso ezazue gure agurrik beroena.

Animaos a participar. Os podéis apuntar en el este enlace.

Recibid nuestro más cordial saludo.

IGEko Kultura Batzordea / Comisión de Cultura de la AMPA

Obaban, 2017ko urtarrilaren 12an