



パパ、ママ  
一緒にビッグスワン  
行こう！  
楽しそうなこと  
やってみたいだよ！



# 親子健康づくりコース参加者募集

## 2月 毎週土曜日 午前10:00スタート！

～カラダの未来を、より元気に!!～  
あなたのカラダの夢をかなえる方法を  
健康づくりの専門職である、医師・保健師・トレーナー・管理栄養士から  
親子一緒に学ぶ、体験型講座です。

【会 場】新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター（デンカビッグスワンスタジアム内）

【対象・定員】小学4～6年生の子どもと親 各回15組

【参加費】親子1組各回¥540（税込）、第4回目のみ栄養実習費別途¥1620（税込）

【内 容】 ※4回受講がおすすめですが、興味をお持ちの回の参加も可能です！！

1回目 2/2 【医学・運動】お悩み解消、知っておきたい正しい知識！

2回目 2/9 【体力測定】はじめの1歩、自分のからだを知ろう！

3回目 2/16 【運動・医学】鍛えよう！動かそう！やる気UPのトレーニング

4回目 2/23 【栄養実習】パパッと手軽に！親子でチャレンジ実践栄養学



食事・運動・睡眠の  
大切さが分かりました！



握力は  
どれくらいかな？



カラダを動かしたら  
気持ち良かった！



僕たちが  
メインディッシュ  
担当してます！

# 2018年度 冬期 親子コース内容

このコースは、親子の絆を深めながら、体力の向上や健康の保持増進・健やかな生活習慣の基礎の確立を目指します。  
受講の前に生活習慣等についてのアンケート調査を行います。（このコースで得られた個人情報厳重に管理いたします。）

回	日程		内容	料金
	冬コース	時間		
1	2月2日(土)	10:00~ 12:00	【医学・運動】お悩み解消、知っておきたい正しい知識！ 小児科医師・保健師の座学と、遊びを取り入れた軽運動を通して、 健康づくりの正しい知識を学びます。	1組 540円
2	2月9日(土)	10:00~ 12:00	【体力測定】 はじめの1歩、自分のからだを知ろう！ 基礎的な体力やバランス測定、血圧測定などを行い、 今のからだの状態をチェックします。	1組 540円
3	2月16日(土)	10:00~ 12:00	【運動・医学】 鍛えよう！動かそう！やる気UPのトレーニング 自分の体重を使った筋トレや親子でできるペアストレッチ、 走り方のコツなどを実践します。 小児科医師のミニ座学を聞き、一緒に体を動かします。	1組 540円
4	2月23日(土)	10:00~ 13:00	【栄養実習】 パパッと手軽に！親子でチャレンジ実践栄養学 調理体験やバイキングを通して、家庭でも簡単に実践できる 健康・成長に必要な正しい食生活を学びます。	1組 540円 栄養実習費1組 1,620円

## 申し込み方法

### 1 希望の日にちを選んで申込用紙に必要事項を記入し、お申込みください。

- ・ FAX・郵送で…下記申込書にご記入の上、当センター宛にお送りください。
- ・ HPメールで…トップページ左欄下の [メールでのお問い合わせ](#) から下記の内容を入力し送信してください。
  - ①種別「お申込み」、申込者お名前、フリガナ、住所、TEL、メールアドレス、性別、年齢を入力
  - ②お申込み・お問い合わせ項目には「親子コース」
  - ③内容欄に参加者情報を入力：・参加希望日・保護者氏名、フリガナ、性別、生年月日、年齢  
・児童氏名、フリガナ、性別、生年月日、年齢、小学校名、学年

### 2 申込を受付後、受講案内を郵送いたします。

※医師から運動を制限されている方はご遠慮願います。

※締め切りは各開催日の1週間前です。（定員になり次第、受付をお断りする場合がございますのでご了承ください。）

## 2018冬・親子コース 申込書

参加希望日	※参加希望日に○を 2/2【医学】・2/9【測定】・2/16【運動】・2/23【栄養】		
フリガナ		性別	男 ・ 女
保護者氏名		生年月日	西暦 年 月 日 ( 歳) ※申し込み時
フリガナ		性別	男 ・ 女
児童氏名		生年月日	西暦 年 月 日 ( 歳) ※申し込み時
参加する児童の小学校名・学年		小学校	年生
自宅住所	〒		
電話番号	(携帯・自宅)		
E-mail	※お持ちの方		

公益財団法人新潟県スポーツ協会 新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67番地12 デンカビッグスワンスタジアム内

電話：025-287-8806 (健康づくり担当まで)

スポーツ公園第1駐車場をご利用ください。

FAX：025-287-8807

ホームページ：<http://www.ken-supo.jp>

