

親子健康づくりコース

参加者募集!!



小学4~6年生の
親子対象

親子で健康や体力について学びながら、
お子様の健やかな発育を促し、
保護者の健康的な生活習慣の確立を目指します。



毎回ひとつずつ新しい発見!

健康運動指導士、管理栄養士、医師、保健師などの専門家講師陣

第1回 2/8(土)

自分のからだを知ろう!

第2回 2/15(土)

鍛えよう! 動かそう!
やる気アップのトレーニング!

第3回 2/22(土)

親子でチャレンジ!
サッと手軽に、栄養実習

第4回 2/29(土)

知っておきたい
健康習慣の正しい知識!

★単発受講可。全4回受講された方には、ささやかなプレゼントを進呈いたします。

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

お申込み・お問い合わせは下記の電話番号までご連絡ください

025-287-8806

詳細は
裏面

2019年度 親子コース内容

このコースは、健康や体力について学びながら、親子の絆を深め、お子様の健やかな発育を促し、保護者の健康的な生活習慣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	時間	内容	料金
1	2月8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 550円
2	2月15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の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 550円
3	2月22日(土)	10:00 ～ 13:00	【栄養実習】サッと手軽に！親子でチャレンジ実践栄養学 調理体験やカード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 2,200円 (調理体験費込)
4	2月29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・保健師のお話と、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 550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。

- (1) 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。
- (2) HPメールで…トップページ左欄下の [→HP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。
ア、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
イ、お申込み・お問い合わせ項目には「親子健康づくりコース」
ウ、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。)

※スポーツ公園第1駐車場をご利用ください。

2019年度 親子コース 申込書					
	1 測定	2 運動	3 栄養	4 医学	※参加希望日に ○をつけてください
冬コース	2/8(土)	2/15(土)	2/22(土)	2/29(土)	
フリガナ			性別	男 ・ 女	
保護者氏名			生年月日	西暦 (年 月 日)	※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)	※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)

FAX：025-287-8807 ホームページ：<http://www.ken-supo.jp>

