

全4回の集中講座 | 8月の毎週土曜(単発受講も可)

親子で いっしょに始める夏

各回定員
15組

小学4~6年生の
子とその親対象

小児科医師、内科医師、保健師、トレーナー、管理栄養士のスペシャル講師陣!

夏休みの宿題にピッタリ!
毎回、からだや頭を使ったいろいろな体験が楽しめます☆
4回すべて参加すると、測定無料券プレゼント!

小児科
Dr.の話

体力測定

運動講座

カードバイキング

血圧
姿勢チェック

調理体験

- 第1回: 8/5 【医学】お悩み解消、知っておきたい正しい知識!
- 第2回: 8/12 【測定】はじめの1歩、自分のからだを知ろう!
- 第3回: 8/19 【運動】鍛えよう!動かそう!やる気UPのトレーニング
- 第4回: 8/26 【栄養】パパッと手軽に!親子でチャレンジ実践栄養学

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)
参加費: 1回親子で¥540(税込)、第4回目のみ調理体験費として別途¥1,620(税込)

内容詳細・お申込み方法は、裏面をご覧ください。



公益財団法人新潟県体育協会

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター

H29年度親子健康づくり事業



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。受講の前後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は厳重に管理致します。）

回	日程		内容	料金
	夏コース	時間		
1	8月5日(土)	10:00~12:00	【医学】お悩み解消、知っておきたい正しい知識！ 小児科医師や保健師から健康や医療について、正しい知識を学びます。	1組 540円
2	8月12日(土)	10:00~12:00	【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	8月19日(土)	10:00~12:00	【運動】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。	1組 540円
4	8月26日(土)	10:00~13:00	【栄養】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 ※調理体験費別途 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、受講案内を郵送致します。

※医師から運動を制限されている方はご遠慮願います。

※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。

親子コース 申込書			
参加希望日	※参加希望日に○を 8/5【医学】・8/12【測定】・8/19【運動】・8/26【栄養】		
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
住所	〒		
電話番号	(携帯・自宅)		
E-mail	※お持ちの方		

申問
しい
込
み
せ

公益財団法人新潟県体育協会 **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>

