

小児科
Dr.の話



力だめし！
体力測定



親子で
チャレンジ



2月の毎週土曜開催 | 単発受講も可！

各回定員
15組

小学4～6年生の
子とその親対象

冬こそ

親子で健康に！



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！

【講座内容】

全4回参加がおすすめ★4回すべて参加すると、測定無料券の特典あり！！

第1回：2/3 【医学】お悩み解消、知っておきたい正しい知識！

第2回：2/10 【測定】はじめの1歩、自分のからだを知ろう！

第3回：2/17 【運動】鍛えよう！動かそう！やる気UPのトレーニング

第4回：2/24 【栄養】パパッと手軽に！親子でチャレンジ実践栄養学

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



足が速くなる？
背が伸びる？かも！



ドキドキ
血压チェック



良いしせいって？



H29年度親子健康づくり事業 冬期コース

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

内容詳細・お申込み方法は、裏面をご覧ください。

H29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いたします。）

回	日程		内容	料金
	冬コース	時間		
1	2月3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	2月10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	2月17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	2月24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、自宅住所、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あります)。

H29年度 冬期 親子コース 申込書			
参加希望日	※参加希望日に○を 2/3【医学】・2/10【測定】・2/17【運動】・2/24【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		

申問
しい
込合
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>

