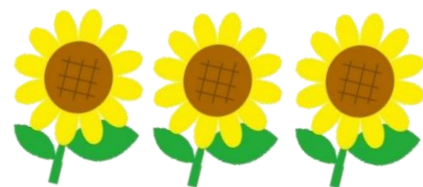




パパ、ママ
一緒にビッグスワン
行こう！
楽しそうなこと
やってみたいだよ！



親子健康づくりコース参加者募集

8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回目のみ調理体験費として別途¥1620（税込）

【内 容】

1回目 8/4 【医学・運動】お悩み解消、知っておきたい正しい知識！

2回目 8/11 【体力測定】はじめの1歩、自分のからだを知ろう！

3回目 8/18 【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 8/25 【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 夏期 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
	前期(2018)	時間		
1	8月4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	8月11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	8月18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	8月25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 調理体験費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・夏 親子コース 申込書			
参加希望日	※参加希望日に○を 8/4【医学・運動】・8/11【体力測定】・8/18【運動・医学】・8/25【栄養実習】		
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
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>

