

対象

小学3年～
6年生の親子

親子健康づくり コース 参加者募集

各回定員
15組



こもりがちな“コロナ禍”
だからこそ…!

今、からだについて
親子で考えてみませんか？

気になる回だけの受講も
大歓迎です♪

このコースは、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

第1回 7/31(土)
体力測定
～からだを知ろう～

第2回 8/7(土)
運動
～からだを動かそう～

第3回 8/21(土)
栄養実習
～調理を体験しよう～

第4回 8/28(土)
医学と運動
～健康について学ぼう～

～感染対策を実施しております～

◎当日の体調確認、来館時の検温、マスクの着用、こまめな手洗いや
消毒にご協力ください。

◎感染状況によっては、定員を減らして実施することもございます。
ご了承ください。

お問い合わせ・お申込み

新潟県健康づくり・
スポーツ医科学センター

☎ 025-287-8806

詳細は裏面をご覧ください

2021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。

回	日程	時間	内容	料金
1	7月31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、筋肉量の測定、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	8月7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シ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。 小児科医師のミニ講話の後、一緒に体を動かします。	1組 550円
3	8月21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 2,200円 (調理体験費込)
4	8月28日(土)	10:00 ～ 12:00	【医学・運動】知っておきたい正しい知識、始めよう健康習慣！ 小児科医師・看護師の講話と、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

※同じ内容で冬コースも開催いたします。

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・持参 … 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) ホームページ … 右側のQRコードを読み取り、申込フォームを入力して送信してください。
または下記URLで検索し、親子コースのページの一番下「利用申込はこちら」をクリックして、
申込フォームへお進みください。



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。

2021年度 夏期 親子コース 申込書			
参加希望日	※参加希望日に○を 7/31【測定】・8/7【運動】・8/21【栄養】・8/28【医学】		
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			

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>