

第1回 2/5(土)

体力測定

体の中身を見てみよう！  
筋肉や脂肪の割合は？  
体力を測ってみよう！握る力や腹筋の力、柔らかさ



第3回 2/19(土)

栄養

成長期は何をどう食べる？  
大切な食事の基本を学んで  
実際においしい朝ごはんを  
自分で作ってみよう！

第2回 2/12(土)

運動

どうして体を動かすことが  
大事？どんな運動をしたら  
いい？親子で楽しく体を  
動かして気持ちの良い  
汗を流そう♪



第4回 2/26(土)

医学

親子で元気に過ごすための  
生活習慣ってなんだろう？  
小児科医のお話を聞いて  
この機会に見直そう！

# 親子健康づくりコース

2月の土曜は  
ビッグスワンへ行こう！



# 大募集

対象 小学3～6年生の親子

定員 各回15組

※当日の体調確認、入館時の検温とチェックリスト記入、マスク着用、こまめな手洗いや消毒にご協力ください。  
※今後の社会情勢により、内容の変更または中止、もしくは定員を減らして実施する場合がございます。  
※感染予防のため、県外の往来から1週間経過していない場合は、事前にご相談ください。

お気軽にお問い合わせ  
ください（詳細は裏面）

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター  
☎ 025-287-8806（受付9時～17時・月曜休館）

# 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	2月5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	2月12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	2月19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	2月26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

## 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 冬期 親子コース 申込書			
参加希望日	※参加希望日に○を 2/5【測定】・2/12【運動】・2/19【栄養】・2/26【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>