

# 親子健康づくりコース

参加者  
募集中!



対象

小学4～6年生  
の親子

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 2/13(土)

測定 (定員8組)

体力やバランス測定をして  
自分のからだを知ろう!

第2回 2/20(土)

運動 (定員8組)

鍛えよう!動かそう!  
やる気UPのトレーニング

★単発受講OK!親子で楽しく健康に!★

第3回 2/27(土)

栄養 (定員4組)

親子でチャレンジ!  
サッと手軽に、栄養実習

第4回 3/6(土)

医学 (定員8組)

知っておきたい  
健康習慣の正しい知識!

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!

# 2020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。受講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	コース	日程	時間	内容	料金
1	冬	2月13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 550円
2	冬	2月20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 550円
3	冬	2月27日(土)	10:00 ～ 13:00	【栄養実習】 サッと手軽に！親子でチャレンジ実践栄養学 調理体験やカード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	冬	3月6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・看護師のお話と、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。
- (2) 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。
- ア. 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
- イ. お申込み・お問い合わせ項目には「親子健康づくりコース」
- ウ. 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。)

※スポーツ公園第1駐車場をご利用ください。

2020年度 冬期 親子コース 申込書			
参加希望日	※参加希望日に○を 2/13【測定】・2/20【運動】・2/27【栄養】・3/6【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	※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)

FAX：025-287-8807 ホームページ：<http://www.ken-supo.jp>

