

令和6年度 親子健康づくりコース 参加者募集

子どもの頃の生活習慣は、大人になってからの健康に大きな影響を及ぼします。
育ち盛りの今！早寝早起き、3食しっかり食べる、元気に体を動かすことがどんなに大切かを知るコースです。
親子でのコミュニケーションを図る貴重な時間☆是非ご参加ください。



学校行事等への
出張開催も対応可能です
ご相談ください

握力や柔軟性
親子で体力測定
にチャレンジ！

走る・跳ぶ・投げる
を基本に
トレーニング☆

自分でおいしい
朝ごはんを
作ってみよう♪

今をどう過ごす？
小児科医師
から学ぼう！

コース日程

単発受講OK

夏

- ①8月3日(土) ②8月10日(土)
③8月17日(土) ④8月24日(土)

冬

- ①2月1日(土) ②2月8日(土)
③2月15日(土) ④3月1日(土)

対象 小学3年～6年生の親子

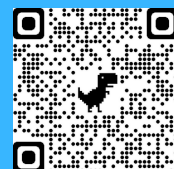
時間 10:00～12:00

定員 各回15組 料金 1回550円



お申し込み・お問い合わせはこちら >>>

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター ☎025-287-8806



令和6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	コース	日程	時間	内容	料金
1	夏	8月3日(土)	10:00 ～	【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
	冬	2月1日(土)	12:00		
2	夏	8月10日(土)	10:00 ～	【運動・医学】体を動かそう！楽しさいっぱいのトレーニング 親子で「走る・跳ぶ・投げる」といった基礎的な動作を組み合わせた、様々な運動にチャレンジします。 小児科医師のミニ講話の後、一緒に楽しく体を動かします。	1組 550円
	冬	2月8日(土)	12:00		
3	夏	8月17日(土)	10:00 ～	【栄養実習】親子でチャレンジ！サッと手軽に栄養実習 管理栄養士の講話と調理体験を通して、成長期に必要な正しい食生活と家庭でも簡単に実践できるバランスの整った健康的な献立を学びます。	1組 2,200円 (調理体験費込)
	冬	2月15日(土)	13:00		
4	夏	8月24日(土)	10:00 ～	【医学・運動】親子で見直そう健康習慣！知っておきたい正しい知識 生活習慣を再確認し、健康で元気に過ごせるよう、遊びを取り入れた軽運動を通して、健康づくりの知識を学びます。 小児科医師・看護師の講話の後、一緒に体を動かします。	1組 550円
	冬	3月1日(土)	12:00		

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。)

令和6年度 親子コース 申込書			
参加希望日	※参加希望日に○を 夏コース：① 8/3 ・ ② 8/10 ・ ③ 8/17 ・ ④ 8/24 冬コース：① 2/1 ・ ② 2/8 ・ ③ 2/15 ・ ④ 3/1		
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・受付9時～17時)

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