

### 第1回 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！握る力や腹筋力、柔らかさは？



### 第3回 栄養実習

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 運動・医学

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 医学・運動

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 夏・冬コース

小学3年～  
6年生の親子

# 大募集

日程

夏コース：7/30(土)・8/6(土)・8/20(土)・8/27(土)  
冬コース：2/4(土)・2/11(土)・2/18(土)・2/25(土)

定員

各回15組

料金

1回550円

時間

10時～12時

お問い合わせ・お申し込み  
(詳細は裏面をご覧ください)

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)



# 2022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	7月30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4日(土)	12:00		
2	夏	8月6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11日(土)	12:00		
3	夏	8月20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18日(土)	13:00		
4	夏	8月27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	2月25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。)

※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。

## 2022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 7/30 ・ ② 8/6 ・ ③ 8/20 ・ ④ 8/27 冬コース：① 2/4 ・ ② 2/11 ・ ③ 2/18 ・ ④ 2/25		
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	
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 テ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>