



学校行事等
出張対応も
できます★
ご相談ください

調理も運動も！親子で一緒にもっと元気に！

親子健康

づくりコース



プログラム
内容・日程

対象

小学1～6年生の親子

時間

10:00～11:30
(8/22は13:00まで)

料金

1回 550円
(8/22は調理体験費別途1,650円)

定員

各回15組(8/22は8組)

持ち物

エプロン、三角巾、内履き、運動
できる服装、飲み物、タオル等

8/22
(土)

調理に挑戦★
おいしい朝ごはんを
自分で作ろう

11/21
(土)

ステップアップ！
親子で楽しく
からだを動かそう②

9/19
(土)

今のチカラを知ろう
ドキドキ！体組成
&体力チェック①

12/19
(土)

頑張った成果を
見てみよう！体組成
&体力チェック②

10/17
(土)

おうちでもできる！
親子で楽しく
からだを動かそう①

村上会場

11/7
(土)

村上市NPO法人
希楽々とコラボ
(詳細は裏面へ)

新潟県健康づくり・スポーツ医科学センター
025-287-8806

申込・問い合わせ



✂切り取り線

【参加希望日に○】 8/22 9/19 10/17 11/21 12/19

※下記の必要事項をご記入の上、受付窓口へお渡しください。

フリガナ 保護者名		性別	生年月日(西暦)	フリガナ 児童名		性別	生年月日(西暦)	小学校 年
住所				電話番号				メールアドレス



Enjoy Family

エンジョイ ファミリー アカデミー academy

11月7日
(土)

10:00~12:00

会場

神林総合体育館
柔剣道場

参加費
1組
1,000円

お家の人と一緒に5年後の姿を考えよう！今日から始めるカラダづくり！

親子で一緒に

親子で一緒に

自由に

運動や栄養のお話

& 体力測定（脂肪や筋肉も）

新潟県健康づくり
医科学センターの先生と
楽しく勉強&体力測定
お家の方も一緒に測定♪



親子うんどうあそび

跳び箱&鉄棒

お家の人と一緒に体を動かそう♪
跳び箱や鉄棒が上手になる
あそびもやるよ！



フリーあそびば

大学生のお兄さんお姉さんと
色々な道具を使って
一緒に遊ぼう！



対象者：小学1～4年生とその保護者

定員：先着15組（子ども1名に対し保護者1～2名で1組）

持ち物：汗拭きタオル、水分補給用飲み物 ※内履き不要

申込：右記QRコードから申込 参加費は当日でも可

お子さんの希楽々入会必要（年会費無料）手続き当日でも可

申込開始 10月7日（水）12:00～



お問い合わせ ☎ 66-8119
NPO法人希楽々

月・水～金 8:30～21:30
火・土 8:30～17:30
日・祝日 お休み