

令和3年11月29日

親子でチャレンジ！ 健康づくりマイストーリー講座を開催

ーアルビレックス新潟元選手が運動センスアップの秘訣を教えますー

市民の健康づくりの定着を目的とした「健康づくりマイストーリー運動」の一環として、親子健康づくり講座を12月18日に開催します。当日は、アルビレックス新潟スクールの^{たかはしなおき}高橋直樹氏と^{おざりさとし}小澤聡氏をお迎えし、ボディコントロールの基本のほか、“緊張をほぐす”、“目標を描く”などのメンタルトレーニング法についても楽しく教わります。

【健康づくりマイストーリー講座の概要】

- 1.日 時：12月18日（土）午後1時30分～3時
- 2.会 場：吉田産業会館大ホール
- 3.対 象：小学生以上の子どもと保護者（市内在住・在勤者）（参加費無料）
- 4.定 員：50組
- 5.演 題：「親子でチャレンジ！健康づくりマイストーリー講座」
～アルビレックス新潟から学ぶ運動センスアップ術～
- 6.内 容：運動の実技および講習、メンタルトレーニング法など
- 7.講 師：アルビレックス新潟サッカースクールコーチ2名



■高橋 直樹 氏（スクールマスター）



アルビレックス新潟に選手として7年間在籍。

資格：日本サッカー協会公認A級ジェネラル指導者ライセンス。日本サッカー協会公認キッズインストラクター

■小澤 聡 氏（コーチ）



資格：日本サッカー協会公認B級指導者ライセンス。NRAJ 公認レクリエーションコーディネーター。中高老年期運動指導士 他

- 8.申 込：申込フォーム、または燕市保健センターまで
電話・FAX でお申し込みください。
(TEL：0256-93-5461 FAX：0256-93-5463)
※12月15日（水）申込締切



▲申込フォーム

- 9.その他：本事業は新潟県「にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業※」連携イベントです。講座前後に健康測定ブースも開設します。

※にいがたヘルス&スポーツマイレージ事業
スポーツイベントの参加など健康活動を行うことでアプリ「グッピーヘルスケア」にポイントが貯まり、100ポイントごとに地域協力店で特典・サービスと交換できる。

本件についてのお問い合わせ先
健康福祉部 健康づくり課：今泉
電話：0256-93-5461（直通）