

令和2年11月30日

## 健康づくりマイストーリー講座を開催

－自宅でも家族で楽しくできる運動を紹介します－

自分に合った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、運動あそびをテーマとした講座「レッツ！家族で運動あそび」を開催します。

全国各地で多くの子どもへ運動を指導した実績をもつ松岡遥介氏を講師に迎え、子どもから大人まで運動不足解消やリフレッシュできるメニューを体験していただきます。

また、新型コロナウイルス感染症対策として、オンラインで開催します。

### 【健康づくりマイストーリー講座の概要】

- 1.日時：12月13日（日）  
午後1時30分～午後3時
- 2.対象：小学生以上の子どもと保護者（参加費無料）
- 3.参加：オンライン形式での参加（Zoomを使用）
- 4.定員：100組
- 5.演題：「レッツ！家族で運動あそび」～うごく楽しさ・できる喜びいっぱい～
- 6.内容：家族ペアで、運動の実技および講習
- 7.講師：まつおか 遥介 氏（ミズノスポーツサービス株式会社所属）



#### 《講師プロフィール》

東海大学体育学部卒業  
資格…公益財団法人日本スポーツ協会ジュニアスポーツ指導員  
日本ランニング振興機構ジュニアランニング指導員（ほか）  
指導実績…現在はプログラムソリューション担当チーフインストラクターとして活動し、小学校やイベントなど全国各地で年間約8,000人の子どもの指導に携わる。



- 8.申込：燕市公式ウェブサイトの「かんたん申請」、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9日（水）申込締切



▲かんたん申請へ

「ふるさと燕」を守ろう！

新型コロナウイルス感染症緊急対策

フェニックスII+

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）



# レッツ！家族で 運動あそび

うごく楽しさ  
できる喜び  
いっぱい!



お子さんと一緒に  
大人も運動不足解消!

**12/13 (日)**  
午後1時30分  
~ 3時

■ 対象 原則小学生以上のお子さんと保護者

■ 定員 親子100組

## ZOOMを活用しオンライン開催!

講師 **松岡 遥介氏**

まつ おか よう すけ



ミズノスポーツサービス(株)所属  
東海大学体育学部スポーツ・レジャー  
マネジメント学科卒。  
公益財団法人日本スポーツ協会ジュニア  
スポーツ指導員。現在は、小学校やイ  
ベントなど全国各所で年間約8,000人の  
子どもの指導に携わる。

◆ 申込方法・※切 ◆

電話、FAX(裏面申込書)、  
または市かんたん申請から。  
12/9(水)まで。



▲かんたん申請

参加希望者には、申込完了後、各種連絡事項  
をメールでご連絡します。

オンラインでは「ZOOM」を活用します。

申込・お問合せ 燕市保健センター

TEL:0256-93-5461

**「健康づくりマイストーリー講座」FAX 申込書 燕市保健センター FAX0256-93-5463**



※「ZOOM」利用時には通信パケット代がかかります。通信料は参加者の負担となります。

代表者	お名前	代表者	お名前
	ふりがな ----- ( 才)		ふりがな ----- ( 才)
	ふりがな ----- ( 才)		ふりがな ----- ( 才)
	ふりがな ----- ( 才)		ふりがな ----- ( 才)

※代表者欄に○を記入いただき、代表者の方の住所、電話番号、メールアドレスをご記入ください。

住所		電話番号	
メールアドレス			

※いただいた個人情報は参加者情報の把握および新型コロナウイルス感染防止対策目的にのみ使用いたします。