

10月9日(月祝)  
特別イベント

# 開催のお知らせ



参加  
無料

運動を頑張るお子さまをもつ保護者の  
食育講習会

時間 10:00~11:00 (60分間)

運動を頑張るお子さまの食材や組み合わせの選び方、運動の効果を高める栄養の摂り方など「効果と考え方」を管理栄養士から学び、子どもたちの成長へ役立ててみましょう

会場：クッキングスタジオ膳  
定員：成人12名



参加  
無料

体力測定会

時間 11:00~13:00 (120分間)

ご自身の体力をチェックしてみましょう

対象：施設利用者(全世代)

※大人から子どもまでどなたでもご参加になれます

会場：勤労者総合福祉センター

種目：握力、立ち幅跳び、長座体前屈、  
反復横跳び、20mシャトルラン  
※20mシャトルランは12:00開始予定

持ち物：動きやすい服装、運動靴

親子  
教室

親子コアコンディショニング教室

~親子で楽しく遊びながらできるコアコンディショニング~

時間 10:30~12:00 (90分間)

幼児期に必要な動きを遊びながら学び、  
お子さまとふれあいましょう♪

会場：フィットネススタジオ

参加費：2,000円/組

定員：10組(お子さま・保護者各1名)

参加  
無料

クッキングスタジオイベント

時間 12:30~18:00

「高血圧予防」「骨粗鬆症予防」

「脂質異常症予防」をテーマに

レシピの展示と配布をおこないます。

日々のレシピ案に追加してみても

いかがでしょうか。※配布枚数に限りがあります

会場：クッキングスタジオ膳

9/3(日)~10/6(金)までに施設設置の申込書に必要事項をご記入のうえ、施設受付にてお申込みください ※定員になり次第、締め切ります。予めご了承ください

## ■君津メディカルスポーツセンターの information

君津メディカルスポーツセンターでは3ヶ月単位の運動教室を開催し、多種目面から皆さまの健康サポートをしています。各講習会の受講料、開催曜日はQRからご覧になれます！



### ★キッズダンス(3ヶ月講習会)

リズムに合わせてカラダを動かす♪  
年長~小学生を対象としたダンス教室



### ★太極舞(3ヶ月講習会)

「誰でもできる」が合言葉！  
中国の民族舞踊を取り入れた  
成人対象のフィットネスプログラム



### ★アクアビクス(3ヶ月講習会)

プールの中で音楽にあわせて  
楽しく有酸素運動！  
成人対象のアクアプログラム

### ★水中歩行(3ヶ月講習会)

水の負荷を感じて様々な  
歩行にチャレンジ！  
成人対象のアクアプログラム