

# ココロとカラダを元気に!! 楽しく体を動かそう!!

参加費  
無料

日時 令和4年 7月9日(土)

10:00~12:00(受付開始9:15)

会場 新潟市体育館

新潟市中央区一番堀通町3番地1

募集対象 市民

募集人数 100名(小学生以下は保護者同伴)

※定員に達した場合は抽選

申込方法 裏面必要事項を記入し、メール・郵送でお申込みください。  
また、二次元バーコードからも申込みできます。

申込期間 令和4年6月8日(水)~24日(金) 申込み締切後に、受講決定通知をお送りします。



## 第1部

### いつも元気! ラジオ体操があるじゃないか

#### 内容

- ・実技指導
- ・ラジオ体操の効果的なやり方
- ・ラジオ体操で意識すること
- ・ラジオ体操による効果

#### 講師

せきかわ まさあき  
関川 正明 氏

- ・ラジオ体操みんなの体操1級指導士
- ・全国ラジオ体操連盟理事
- ・新潟県ラジオ体操連盟理事長



## 第2部

### 「運動遊び」で 子どもの心と体を育てよう!

~アクティブチャイルドプログラム(JSPO-ACP)の体験~

#### 内容

- ・アクティブ・チャイルド・プログラムとは?
- ・子どもの心と体を育てる「運動遊び」の紹介
- ・保護者や大人が気をつけたい!ワンポイントアドバイス!
- ~たくさん遊んでいっぱい汗をかこう!~

#### 講師

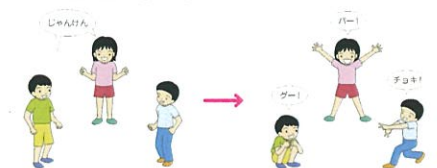
いけふじ にいち  
池藤 仁市 氏

- ・公益財団法人 日本スポーツ協会公認 JSPO-ACP講師
- ・新潟県スポーツ少年団副本部長
- ・元公立小学校校長



「運動遊び」の一例

#### ◎からだジャンケン



※日本スポーツ協会より引用