

cook & exercise

親子げんきスタジオ

～給食メニューを作ってみよう！～

子どもは**料理**、おとなは**運動**、最後は親子でお昼ごはん！
楽しい時間を過ごしませんか？



日時 2025年7月21日(月・祝)
9:30～13:00頃

場所 新潟医療福祉大学
第7研究・実習棟(0棟)2階
・運動栄養実習室 ・多目的体操場

参加費 1,800円

募集定員

12組



申込締切

6月13日(金)

詳しくは裏面をご覧ください

連絡先
新潟医療福祉大学
健康スポーツ学科
佐藤 晶子
☎ 025-257-4586
✉ akiko-sato@nuhw.ac.jp

こども 料理に挑戦!



大学生と一緒に作るので大丈夫!
始めて料理する子でも大歓迎!
学校の給食を“再現”できるかな?

※小学生のお子さん対象になります。



おとな 心も身体も リフレッシュ!



大人のためのお試しフィットネス!
音楽に合わせてストレッチやダンスを
初心者向けに行います!

講師：健康スポーツ学科 池田恵子

お申し込み方法

お子様と保護者様のお名前と、お子様の学年を本文に明記の上、下記メールアドレスにお送りください。

✉ akiko-sato@nuhw.ac.jp

申込締切 6月13日(金)



- 参加費には、お子様と保護者様の食材費および保険料、保護者様の運動教室の費用が含まれます。
- 2人以上のお子様、または保護者様が参加を希望される場合、お一人につき600円追加でお支払いください。
- キャンセルはお電話かメールにてお早めにご連絡ください。

- 多くの方にお申し込みいただいた場合、抽選になります。抽選結果はすべての方にメールにてご連絡いたします。
- ご参加が確定したのちに、保険申込および教室運営のため、下記のアンケートにご回答いただきますようお願い申し上げます(申込時は不要)。

こどもアンケート

- お名前(フリガナ)
- 生年月日※
- 身長
- 利き手
- 食物アレルギー
- 好きな食べ物、嫌いな食べ物
- 料理経験
(包丁を使ったことがある等)

おとなアンケート

- お名前(フリガナ)
- 生年月日※
- 普段のスポーツ、運動
(例：週一回、ジョギング5km等)
- 健康状態
(怪我、痛み、気になる症状など)
- 過去のスポーツ経験
- 今回のダンス教室への希望
(スッキリしたい、運動不足解消、
家でもできる運動を知りたい、など)