



Cook & Dance

# 親子げんきスタジオ

こどもcook&おとなdance!  
親子で楽しみませんか?



日時

2015年8月30日(日)  
9:30~13:30頃

場所

O棟2階

- 運動栄養実習室
- 多目的体操場

参加費

1,800円



お問い合わせ

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

申込締切 7月31日(金)

詳細は裏面をご覧ください

# COOK & DANCE

## こども

はじめて?たのしく!  
Cooking



お料理したことない子も大丈夫!  
おとなもびっくりの  
お昼ごはんを作ろう!

※小学生以上のお子様  
対象となります。



## おとな

身体もココロも  
リフレッシュ!  
Dancing

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 中島 由梨

## お申込み方法

それぞれのアンケートに  
お答えいただき、  
[akiko-sato@nuhw.ac.jp](mailto:akiko-sato@nuhw.ac.jp)  
までメールにて  
お申込み下さい



- ① お名前 (フリガナ)
- ② 生年月日 ※
- ③ 身長
- ④ 利き手
- ⑤ 好き嫌い
- ⑥ 食べ物のアレルギー有無  
(有の場合、食品も)
- ⑦ 料理経験  
(包丁を使った事がある、等)

申し込み締切  
7月31日(金)

- ① お名前 (フリガナ)
- ② 生年月日 ※
- ③ 普段のスポーツ、運動  
(例: 週一回、ジョギング5km等)
- ④ 健康状態  
(怪我、痛み、気になる症状など)
- ⑤ 過去のスポーツ経験
- ⑥ 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)

募集人数  
12組

※保険加入のために  
必要となります



- ・ 参加費には、お子様お1人分と保護者様お1人分の食材費および保険料、保護者様のダンス教室の費用が含まれます。
- ・ 2人以上のお子様、または2人以上の保護者の参加をご希望される場合は、メールにてご相談下さい。
- ・ 8/17(月)以降にキャンセルされた場合は、後日参加費を請求させていただきます。
- ・ 多くの方にお申込みいただいた場合、抽選となります。結果はお申込みのあったすべての方にご連絡いたします。