

# 人いきいき☆町わくわく子育てセミナー開催のお知らせ



全国の小中学生を対象とした調査において、「疲れやすい」と回答した小学生が約50%、中学生が約70%という結果があります。これは、車社会やゲームインターネットの普及などの生活環境の変化により、子どもが体を動かすことが少なくなり、体力が低下していることが原因であると言われています。

「体力」は、元気で健康な生活を送るために必要なことはもちろん、物事に取り組む意欲や気力といった精神面の発達にも大きくかかわる大切なものです。また、幼少期や学童だけでなく、大人になり、社会で働くうえでも不可欠なものです。

体力って何？体力ってどうしたら向上するの？など、体力づくりの基本を学びませんか？

## テーマ：運動習慣を身につけて頑張る子を育てよう！！

日時：平成29年12月13日（水）18：00～20：30

（30分前より受付を行っています）

会場：文化センター 第2・3研修室

対象：子育て中（出産予定）の方、教育関係者、子育てに関心のある方

参加料：無料 持ち物：特にありません。

申込み締切：平成29年12月8日（金）

申込先：滝上町役場  
保健福祉課 健康推進係  
TEL：0158-29-2111  
（内線 235）

このセミナーは  
サマーチャンボ  
宝くじの収益金  
の助成を受けて  
実施しています。



講師紹介 一般社団法人 地域ウェルネス・ネット代表

### 運動指導士 福岡 永告子 氏

- ・厚生労働省認定温泉利用指導者
- ・フィットネスアドバイザー

Zip札幌など、スポーツジムでスポーツインストラクターとして活躍するほか、道内市町村において生活習慣改善・介護予防事業を数多く手がけています。

また、キッズダンス教室やキッズアスリートスクール、ママピクスなど、子どもと保護者の体づくりや体力向上のための事業など、多方面にてご活躍されています。

#### タイムスケジュール（予定）

- 18：00 開会・挨拶
- 18：15 講演「運動習慣を身につけて頑張る子を育てよう！！」
- 19：15 グループディスカッション
- 20：15 発表
- 20：20 質疑・応答
- 20：30 閉会

