

平成29年度アクティブ4スリープ
JSC×宗像市実施「結果報告会」要項（案）

2019.2.6

1 趣 旨

- ①スポーツ・運動未実施者のスポーツ・運動促進と市民の健康的なライフスタイルの確立を目指す。
- ②より良い睡眠のための身体活動を見つけ、ライフスタイルの改善を目指す。
- ①②の趣旨を受け、取り組みに対する現状の把握・改善点を把握し今後の睡眠改善・運動実践につなげる。

2 対 象

宗像市在住・在勤の親子（子供は、小学校1～3年生を対象）

※大人の参加者確保のため大人のみでも受付

「クロージングセレモニー」は、事業の参加者を対象

3 プログラム、日程、会場、講師

平成30年3月11日（日）

- 14：30 主催者あいさつ
- 14：35 エアウィーヴ説明
- 14：55 JSC説明
- 15：15 事業閉会のあいさつ
- 15：15 デザートバイキング

グローバルアリーナ「さくら」

4 プログラム中のけがに関しては、加入している保険内で対応します。

5 参加費・参加条件

参加費 親子で5,000円 ※既に徴収済み

（一泊二食・バス移動費・プログラム費・4回の運動プログラム費・終了プログラム費）

参加者は、エアウィーヴの睡眠アプリ（無料）を約1ヶ月間利用すること

モデルプログラムとして実施するので、研究に必要なデータ等の協力を行うこと