

みんなでお楽しむスポーツ レクリエーション

60歳からはじめる
元気づくり

人生の新たなスタートに向けて自分のカラダをもう一度、見つめてみませんか。加齢にともなうカラダの変化を知り、心地よいカラダの手入れ法を身につけませんか。毎日を元気で過ごす楽しいスポーツ・レクリエーションの秘訣をお伝えします。

参加対象 50代～80代男女

主催 一般社団法人新潟県レクリエーション協会／新潟市レクリエーション協会

共催 新潟市小針青山公民館／（公財）新潟市開発公社／新潟県ポールウォーキング協会

主管 新潟スポーツ・レクリエーション企画 ※日程、会場、申し込み方法等は裏面をご覧ください。