

カラダが喜ぶ
元気塾 i n 西区

会場：黒埼北部公民館

◆プログラム

8回連続参加講座	プログラム	講師
1 回 目	6月29日(木) 会場：黒埼北部公民館	
	A) 9:00~10:20 これからの健康づくりに『コミュニケーションワーク』	新潟青陵大学 中村 正友
	B) 10:30~11:50 自分の体力を知る『レク式体力チェック』	新潟県レクリエーション協会 渡辺 耕司
2 回 目	7月13日(木) 会場：黒埼北部公民館	
	A) 9:00~10:20 集中力と体力アップに『けん玉』	日本けん玉協会けん玉道4段 結城 彰
	B) 10:30~11:50 みんなのための戦術は『カーリンコン』	新潟県カーリンコン協会 細井 修平
3 回 目	7月27日(木) 会場：黒埼北部公民館	
	A) 9:00~10:20 笑う門には福来る『笑いヨガ』	新潟スポレク企画 居城 妙
	B) 10:30~11:50 健康づくりにブローライフフル『双六トレーニング』	新潟スポレク企画 豊嶋 亜紀子
4 回 目	8月10日(木) 会場：黒埼北部公民館	
	A) 9:00~10:20 みんなで楽しくスポーツ・レク『スポ・レク・バイキング』	新潟スポ・レク企画 嶋川 厚
	B) 10:30~11:50 これができれば人気者『お笑いマジック入門』	上越元気クラブ 仲田 隆光

主 催 西区歩こうかい

共 催 黒埼北部公民館／一般社団法人新潟県レクリエーション協会

新潟スポーツ・レクリエーション企画

後 援 新潟市レクリエーション協会

◆お申込み方法

○参加費は、全講座1,000円 1日1講座200円(当日会場でお支払いください)

○講座は、軽い運動を交えて行いますので「運動しやすい服装・クツ」と「水分補給品」を持参してください。

○申込は、6/5(月)9:00から先着順に受付ます。電話・FAX・メール等でお早目にお申し込みください。

◆お問い合わせ・申し込み先

一般社団法人新潟県レクリエーション協会

〒950-0933 新潟市中央区清五郎67-12

デンカビッグスワンスタジアム内

電話025-287-8709

FAX025-287-8710

E-mail: n-kenrec@cap.ocn.ne.jp