

カラダが喜ぶ  
元気塾 in にしかわ

会場：いこいの家 西川荘 他

◆プログラム

8回連続参加講座	プログラム	講師
<b>6月27日(火) 西川学習館</b>		
1 回目	A) 9:30~10:30 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) 10:45~11:45 あなたの体力は 『レク式体力チェック』	(一社)新潟県レクリエーション協会 渡辺 耕司
<b>6月29日(木) 西川体育センター</b>		
2 回目	A) 9:30~10:30 楽しさの共有 『ターゲット・バード・ゴルフ』	新潟県 ターゲットバードゴルフ協会
	B) 10:45~11:45	
<b>7月 7日(金) 西川学習館</b>		
3 回目	A) 9:30~10:30 夏に向って負けない身体づくり 『ブローライフル』	新潟スポ・レク企画 豊嶋 亜紀子
	B) 10:45~11:45 みんなで楽しく健康に 『コミュニケーションダンス』	新潟スポ・レク企画 五十嵐 藤代
<b>7月25日(火) 西川学習館</b>		
4 回目	A) 9:30~10:30 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) 10:45~11:45 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

主催 西川地区老人クラブ協議会

共催 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

公益財団法人新潟市開発公社

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800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、6/19(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・申込先

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