

元気塾 i n とやの 60歳からはじめる元気づくり

◆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12日(月)	会場：鳥屋野総合体育館研修室	
	A) 13:15~14:25	みんな仲良く・楽しく・健康に 『コミュニケーション・ワーク』	新潟スポ・レク企画 中村 正友
	B) 14:35~15:45	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
2 回 目	6月26日(月)	会場：鳥屋野総合体育館研修室	
	A) 13:15~14:25	笑いは、健康のもと 『笑いヨガ』	新潟スポ・レク企画 居城 妙
	B) 14:35~15:45	集中力アップと筋力アップに 『けん玉』	日本けん玉協会けん玉道4段 結城 彰
3 回 目	7月 3日(月)	会場：鳥屋野総合体育館研修室	
	A) 13:15~14:25	防災体力をつけよう 『ポールウォーキング』	新潟スポ・レク企画 豊嶋 亜紀子
	B) 14:35~15:45	認知機能低下予防に 『シナプソロジー』	新発田ヤクルト販売株式会社 時田 一成
4 回 目	7月10日(月)	会場：鳥屋野総合体育館研修室	
	A) 13:15~14:25	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) 14:35~15:45	いつまでも健康に 『3B体操』	(公社)日本3B体操協会新潟県支部 指導者

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 公益財団法人新潟市開発公社／新潟スポーツ・レクリエーション企画
後 援 新発田ヤクルト販売株式会社

◆お申込み方法 等

- 参加費は、全講座1,000円 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。
7月3日(月)の講座A(ポールウォーキング)の際は歩きやすい外履きも持参してください。
- お申し込みは、下記までハガキ・電話・FAX・メールでお願いします。
- 締切りは6月9日(火) 応募者多数の場合は全回参加できる方を優先に抽選します。

◆お問い合わせ・お申し込み

(一社)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