

カラダが喜ぶ
元気塾 in にしかわⅢ

会場：西川体育センター／西川学習館 他

◆プログラム

8回連続参加講座	プログラム	講師
10月25日(水) 西川体育センター		
1 回目	A) 9:30~10:30 みんなで楽しく励ましあって 『スポ・レク・サーキット』	新潟スポ・レク企画 嶋川 厚
	B) 10:45~11:45 充実の秋にみんなで楽しく 『ポールウォーキング』	新潟スポ・レク企画 豊嶋 亜紀子
10月27日(金) 西川学習館		
2 回目	A) 9:30~10:30 充実の秋に体力づくり 『ブローライフル双六』	新潟スポ・レク企画 豊嶋 亜紀子
	B) 10:45~11:45 カラダの柔らかさは若さの証明 『真向法』	総合型地域スポーツクラブ 希楽々 渡辺 優子
11月21日(火) 西川学習館		
3 回目	A) 9:30~10:30 あなたの集中力アップ度は 『けん玉検定』	日本けん玉協会けん玉道4段 結城 彰
	B) 10:45~11:45	
11月30日(木) 西川学習館		
4 回目	A) 9:30~10:30 あなたの体力はどう変わったか 『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) 10:45~11:45 寒さに向ってカラダづくり 『リズムエクササイズ』	健康運動指導士 金内 絵美

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・内履き」と「水分補給品」を持参してください。
- 10/25(水)の講座B(ポールウォーキング)の際は歩きやすい外履きを持参してください。
- 申込は、10/16(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