

元気塾inとやのⅢ 60歳から始める元気づくり

◆プログラム

8回連続参加講座		プログラム	講 師
1 回 目	2月 7日(水) 会場：鳥屋野総合体育館 剣道場		
	A) 13:15~14:25	冬に向けて体力をつけよう 『レク式バイアスロン』	新潟スポ・レク企画 豊嶋 亜紀子
	B) 14:35~15:45	フローライフルとポールウォーキング等の2種競技	(一社)新潟県レクリエーション協会 渡辺 耕司
2 回 目	2月14日(水) 会場：鳥屋野総合体育館 剣道場		
	A) 13:15~14:25	頭のスポーツに 『マンカラ・オープン大会』	新潟スポ・レク企画 豊嶋 亜紀子
	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	2月21日(水) 会場：鳥屋野総合体育館 剣道場		
	A) 13:15~14:25	明日の健康づくりに 『リズム・エクササイズ』	健康運動指導士 金内 絵美
	B) 14:35~15:45	童心にかえて 『ふれあい運動会』	(一社)新潟県レクリエーション協会 渡辺 耕司
4 回 目	2月28日(水) 会場：鳥屋野総合体育館 剣道場		
	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	一年を振り返ってあなたの体力は 『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

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 新潟中央ヤクルト販売株式会社

◆お申込み方法 等

○申込みは、1月9日(火)10時～、下記までハガキ・電話・FAX・メールで先着順に受付けます。

氏名、性別、年齢、住所、電話番号、受講する講座(全講座か1講座の場合は講座名)をお知らせ下さい。

○応募者多数の場合は、全講座に参加できる方を優先に受付け、定員になり次第、受付を終了いたします。

◆参加費、持ち物など

○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、運動しやすい服装でお越しください。

「内履き・水分補給品・タオル、着替え(汗をかいた場合)」を持参してください。

◆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