

令和6年度

シニアのための スポーツ・レクリエーション

「できる!」 「変わった!」 「楽しい!」



スポーツ・レクリエーション(略してスポレク)は、健康寿命の延伸や身体機能の維持のために楽しみながら運動できます。普段、運動やスポーツを行っていない方でも気軽に参加できるよう、家でも続けられる椅子を使った体操や、ねんりんピック^{*1}の種目にも含まれるレク種目など、さまざまなスポレクにチャレンジします。スポレクは、交流の場を大切にし、共に笑いながら、脳・身体を使うことで、認知機能向上にもつながります。新しい仲間との輪と笑いの中で楽しみながらスポレク活動をはじめませんか?

※1 高齢者が主役のスポーツ・文化の祭典

講師	日程	時間	定員
日比 千穂 (一社)岐阜県レクリエーション協会副会長 (特非)大垣市レクリエーション協会理事長 レクリエーション・コーディネーター 福祉レクリエーション・ワーカー レクリエーション・インストラクター スポーツ・レクリエーション指導者	全8回(金曜日) 5月24日・31日 6月14日・21日・28日 7月12日・19日・26日	10:30~12:00 対象者 60歳以上の男女	20名 参加費 7,040円(税込)保険料を含む

活動場所

朝日大学10周年記念体育館 2F 柔道場

持ち物

動きやすい服装・フェスタオル
筆記用具・飲み物

申込方法

① QRコードを読み取る。

② STORES予約にて申込をする。

初回参加日を選択してください。参加費は1回ごとの回数券方式ではなく8回分をまとめてお支払いいただきます。1回の申込みで全日程の申込みが完了です。

③ 参加費の決済をする。

〈注意〉・参加費はクレジット決済のみの支払いとなります。(現地決済不可)
・原則お申込後の返金は致しません。(キャンセル不可)

