

2024.9.13
STORES予約にて
申込開始!!

令和6年度

シニアのための スポーツ・レクリエーション教室

「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、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

日程

全8回(金曜日)
10月11日・25日
11月8日・29日
12月13日
1月10日・24日
2月14日

時間

10:30~12:00

定員

20名

対象者

60歳以上の男女

参加費用

5,160円
(参加費4,840円(税込)
保険料320円)

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・フェイスタオル・筆記用具・飲み物

教室について

教室の日程変更、中止の連絡等はSTORES予約
(noreply@coubic.com)によって送信されます。
また、ガーデンホームページでも掲載しますので
ご確認ください。

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けます。1回の
申込みで全日程の申込みが完了です。

※STORES予約での申込方法が分からない方は事務局へお越しいただくか、
事務局へお電話をしていただければ申込手続きをお手伝いします。

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)



お申込で不明な点は事務局までご連絡ください。

〈お問合せ先〉公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデン TEL・FAX (058) 327-5004 E-mail gmsg@mizuho-garden.com