平成30年度　コミュニケーション・ワークセミナー

心と体が元気になる

スポ・レク講座

～学びがいっぱい！～

明日からの自分！心が元気、体が元気な自分に巡り合えるよ！素敵な支援者になるためのヒントがいっぱい詰まった講座です。もちろん勉強しながら楽しめちゃいます。とってもお得なレクリエーションの講座です！

講師は、レクリエーション指導者の資格を持ち、学校や地域で活躍している方々です。

受講料　　一般　1回（3時間）　1000円
　　学生　1回（3時間）　　700円
≪レク協発行の「RECふくい券」を１回につき 500 円分使用できます≫

『10 分ランチ・フィットネス&ソフトスポーツ・パート 1』

日　時　　2 月 3 日(日)　　13:00 受付　13:30～16:30

場　所　　福井県社会福祉センター　老人研修室
（福井市光陽2－3－22）

講　師　　岑吉智弘氏　　浦崎美千江氏　　辻岡世紀子氏

① 10 分間で体がほぐれる体操をして、その内容の種明かしを聞きます。
② ソフトスポーツ「風力マッスルアップ」をすると下肢の筋力、体幹の筋力に効果があります。指導のコツも学びながら楽しく体を動かしましょう！

『10 分ランチ・フィットネス&ソフトスポーツ・パート 2』

日　時　　3 月 3 日(日)　　13:00 受付　13:30～16:30

場　所　　福井県社会福祉センター　大会議室
（福井市光陽2－3－22）

講　師　　岑吉智弘氏　　浦崎美千江氏　　辻岡世紀子氏

① 10 分間で体がほぐれる体操をして、その内容の種明かしを聞きます。
② ソフトスポーツ「ボールストン」をすると上肢の筋力、巧緻性に効果があります。指導のコツも学びながら楽しく体を動かしましょう！

★問い合わせ・申し込み先
福井県レクリエーション協会　　TEL＆FAX　0776－35－5509
メール　　fukuirec@angel.ocn.ne.jp