

自分のからだにもっと関心を持ちましょう！！

スポーツ・レクリエーションセミナー

この講座は、スポーツ・レクリエーションに関心を持つ人を広めたいと思い、開催します。もちろん、今以上に自分の心と体を元気にすることに関心がある！という方にも役立ちます！講義と実技・レク式チェック体験を行います！

日 時：2020年2月2日（日）13時受付 13：30～16：30

参加費：一般500円 レク資格者無料 レク・サポーター無料

会 場：ふくい健康の森・生きがい交流センター

＜講義＞

『健康に関する現状と課題』

講師：福井工業大学准教授
杉浦 宏季氏



＜実技＞ 『心身の健康のための リラクゼーション』

講師：多機能型事業所「さくらハウス」
施設長
田中 和代氏

＜レク式体力チェック＞

『ストロー』『ペットボトル巻き上げ』『棒反射』

今のあなたの年齢に対する呼吸・循環器係、敏捷性、筋力の全国平均をその場で測定・判断できます。

申込・お問い合わせ

福井県レクリエーション協会

〒918-8012 福井市花堂北2丁目17-3

TEL&FAX 0776-35-5509 E-mail: fukuirec@angel.ocn.ne.jp