

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・おうちで60秒チャレンジ体験を行います！

日時：2021年2月7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 学生無料

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』

『転倒防止と寝たきり予防の体操』

講師：臨床心理士 田中 和代氏
補助 辻岡 世紀子氏

＜おうちで60秒チャレンジ＞

『足踏み60秒チャレンジ』『人間輪投げチャレンジ』など
チャレンジ動画を投稿してランキングに挑戦しよう！

楽しみながら、自分の骨盤の向きや協応運動を体感しながら、
鍛えることができます。

＜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



福井県レクリエーション協会は、スポーツ振興くじ助成金を受けている団体です。