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：2023 年 2 月 12 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≫

『タオル体操・ディアルタスク運動』

講師：福井県レクリエーション協会
スタッフ

≪タオル体操・ディアルタスク運動≫

当日参加の方はタオルを１本お持ちください。CD の曲に合わせて軽い体操をします。また同時に二つ以上のことをするディアルタスク運動をして脳の活性を促しましょう！

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。

≪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