

ココロとカラダが みるみる元気に!!

参加者
申込締切
9/9(火)
当日受付有



運動が苦手な人も気軽に楽しめる

「健康スポレクひろば」開催(全10回)

いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、体を動かすことが必須です。楽しくて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動をあなたもはじめてみませんか?「効果が見えるから継続できる」「楽しいから継続できる」「みんなと一緒にだから継続できる」。それが「健康スポレクひろば」。みなさまのご参加、お待ちしております!!

※今回行うスポレク活動は、スポーツ庁の「平成29年度スポーツ医・科学等を活用した健康増進プロジェクト(スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康寿命延伸事業)」で効果を確認している「スポレクプログラム」が中心となります。

体力・心の活力・認知機能が向上!

今回実施するスポレクプログラムでは、体力・心の活力・認知機能が向上しました。特に、認知機能については、実施後に並行(注意の切り替え機能を測る)、再生(言語的エピソード記憶を測る)、言語(適切な言葉を引き出機能を測る)で明らかに(統計的に有意に)向上していることがわかりました。

「ファイブ・コグ」の得点変化



山口市旦岡地区

注目!

開催日時

2025年 **9月12日(金)** ~ **11月14日(金)**

9:00 受付開始

9:30 健康スポレクひろば

(日程・プログラム裏面参照)

11:30 連絡事項・解散

場所

旦区公民館

(山口市阿知須2396)

対象

運動習慣が少ない50代~

80代の方

定員

20名(定員になり次第締切)

参加費

300円/毎回

主催: 公益財団法人日本レクリエーション協会 一般社団法人山口県レクリエーション協会

共催: 山口市レクリエーション協会

後援: 山口市 山口市教育委員会 社会福祉法人山口市社会福祉協議会



本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

日程

※都合により内容の一部を変更することがあります。

回	開催日	内容
1	9/12 (金)	●加齢に伴うカラダの変調を理解 ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック
2	9/19 (金)	●ソフトスポーツ～ふらば～る送り、ふらば～るサッカー ●タクスポ～足文字、ストレッチ
3	9/26 (金)	●ソフトスポーツ～ラダーゲッター、サイコロボーリング ●タクスポ～お手玉、ストレッチ
4	10/ 3 (金)	●ソフトスポーツ～ニチレクボール、ボールストン ●タクスポ～ひもトレ、ストレッチ
5	10/10 (金)	●ソフトスポーツ～マンカラ、ふるふるマッスル ●タクスポ～スプリットスクワット、ステップング20
6	10/17 (金)	●ソフトスポーツ～モルック ●タクスポ～跨いでトントントン、ストレッチ
7	10/24 (金)	●ソフトスポーツ～ボッチャ、ボッチャ輪投げ ●タクスポ～踵上下ストレッチ
8	10/31 (金)	●ソフトスポーツ～バグゴ、新聞紙輪投げ ●タクスポ～脊椎ストレッチ
9	11/ 7 (金)	●ソフトスポーツ～ヒューストン ●タクスポ～落ちた落ちた、ストレッチ
10	11/14 (金)	●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●元気をつくるしゃべり場

持ち物

運動できる服装 タオル 筆記用具 室内シューズ 水分補給用飲料

申込方法

電話・FAX またはメールにて、①氏名(ふりがな) ②自宅住所(郵便番号) ③性別 ④年齢 ⑤自宅電話番号 をお知らせください。下記二次元バーコードからもお申込みできます。

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

申込み・問合せ先

山口市レクリエーション協会 稲村みどり

TEL 090-6848-7179 FAX 083-920-1220

メール akane@quartz.ocn.ne.jp

または 一般社団法人山口県レクリエーション協会 松田義政

TEL 090-3742-7137 FAX 0836-65-4024

メール m-yosaku@c-able.ne.jp



申込みフォーム

健康スポレクひろば 3つの「分かる」

その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分の身体を知る

その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法！を体験
- スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

その3 体が分かる — レク式体力チェックで体力を知ろう！ —

- レク式体力チェックで体力を知ろう！
- 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

「健康スポレクひろば 山口市旦岡地区」参加申込書

ふりがな	年齢	性別
氏 名	歳	男 ・ 女
住 所 〒	電話番号	