自分のカラダを知り いきいきと元気に過ごす

参加者申込締切 9／1 当日受付有

「健康スポレクひろば」開催（全10回）

年齢を重ねれば、誰しもからだが弱り、変化してきます。
例えば、膝や腰などの関節の痛み、夜の睡眠などに
不調や変調を感じることはありませんか？

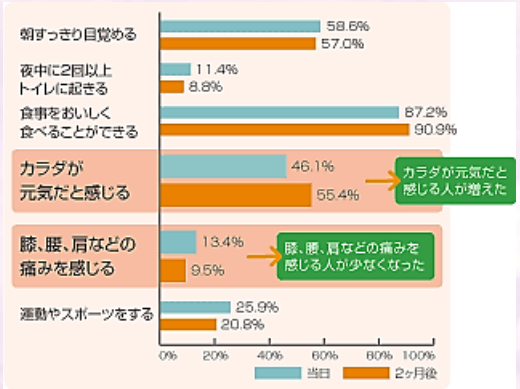
いつまでも自立して、生きがいのある高齢期の生活を送るには、気軽に楽しみながらからだを動かすことが必要。「効果が見えるから継続できる」「楽しいから継続できる」「みんなと一緒だから継続できる」、それが「健康スポレクひろば」。

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？みなさまのご参加、お待ちしています！！

「元気」へつながった結果がでています！

「健康スポレクひろば」に参加された方に、2ヶ月後に再度アンケートを実施しました。日常生活状況で比較したところ、「カラダが元気だと感じる」で当日46．1%だったのが2ヶ月後には55．4%に改善されています。また、「膝、腰、肩などに痛みを感じる」では、当日13．4%の人が痛みを感じていましたが、2ヶ月後には9．5%に減少しています。この結果は「健康スポレクひろば」によるものであるか、すぐには評価できませんが、注目される結果がでています。

※（公財）日本レクリエーション協会 HP より引用



宇部市神原琴芝地区

開催日時

2025年 9月 4日(木) ～ 12月 4日(木)

9:00　受付開始

9:30　健康あおぞら教室

（日程・プログラム裏面参照）

11:30　連絡事項・解散

場所　神原公園（宇部市琴芝町2丁目2）
宇部市福祉ふれあいセンター 集合
（宇部市琴芝町2丁目4－25）

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　200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：宇部市レクリエーション協会
後援：宇部市　宇部市教育委員会　一般社団法人宇部市スポーツコミッション
社会福祉法人宇部市社会福祉協議会　宇部日報社　エフエムきらら

スポーツくじ WINNER toto BIG
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／ 4（木）	●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	9／11（木）	●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●タクスポ（12種目）
3	9／25（木）	●歩くを楽しむ～ノルディックウォーキング ●ソフトスポーツ～ボールストン
4	10／ 9（木）	●歩くを楽しむ～ノルディックウォーキング ●ニュースポーツ～ヒューストン安全吹矢
5	10／23（木）	●歩くを楽しむ～ノルディックウォーキング ●ニュースポーツ～クッブ
6	11／ 6（木）	●歩くを楽しむ～ノルディックウォーキング ●脳トレ～マンカラ
7	11／13（木）	●歩くを楽しむ～ノルディックウォーキング ●ニュースポーツ～モルック
8	11／20（木）	●歩くを楽しむ～ノルディックウォーキング ●ニュースポーツ～ラダーゲッター
9	11／27（木）	●歩くを楽しむ～ノルディックウォーキング ●ニュースポーツ～ゲーム・コスモス
10	12／ 4（木）	●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＆靴　タオル　筆記用具　水分補給用飲料　雨具（雨天時）

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

一般社団法人山口県レクリエーション協会　担当　松田義政

TEL　090－3742－7137　　FAX　0836－65－4024

メール　m－yosaku@c－able. ne. jp

健康スポレクひろば　3つの「分かる」

その1　理由が分かる　― 加齢に伴なうカラダの変調 ―

■ **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 宇部市神原琴芝地区」 参加申込書		
ふりがな 氏　名	年齢 歳	性別 男 ・ 女
住　所　〒	電話番号	