

みんなで楽しく体を動かして元気な毎日を！

本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施しています。

健康スポレク ひろば



参加費
1回300円

いつまでも元気で好きなことを続けていくためには、何よりも健康であること、そのためには体を動かすことが一番です。

「健康スポレクひろば」は運動が苦手な人も楽しめて、いろいろなスポーツ・レクリエーション活動が気楽に行える「ひろば」です。

楽しいプログラムがいっぱい！

- かんたん体操（ADL体操）
- ニュースポーツ体験（毎回2種目、10種目体験）
- レクリエーションゲーム
- 笑いヨガ など

お申込み方法（いずれかの方法でお申込みください）



郵送の場合

下の申込書に必要事項をご記入のうえ、下記の申込先まで郵送してください。



メールの場合

下の申込書の内容をメール本文に入力し、下記のメールアドレスまでお送りください。



二次元コードの場合

右の二次元コードを読み取り、必要事項を入力してください。



申込〆切：6月30日（火）必着

定員になり次第、締め切らせていただきます。

期 日

令和8年 7月18日（土）
8月29日（土）
9月26日（土）
10月17日（土）
11月21日（土）

全5回

時 間

9:30～11:30（受付開始9:10～）

会 場

安来市民体育館 1F選手控室

対 象

健康づくりに興味のある、50代以上の方

定 員

30名（先着順）

持ち物

動きやすい服装・室内用シューズ、飲み物、タオル

申込・お問合せ先

安来レクリエーション協会 〒692-0412 安来市広瀬町下山佐460 足立隆博方

メールアドレス：mirai-up@dojocco.jp TEL：090-7125-0192（担当：岩田）

主催：安来レクリエーション協会／（公財）日本レクリエーション協会

後援：安来市社会福祉協議会／安来市健康推進会議／（一社）島根県レクリエーション協会

※ き り と り 線

健康スポレクひろば 申込書

ふりがな				年齢	性別
氏 名					
住 所			電話番号		
			メール		

※ご記入いただいた個人情報は、本事業の運営に関することに使用し、適切に管理いたします。