

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

8/31

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？



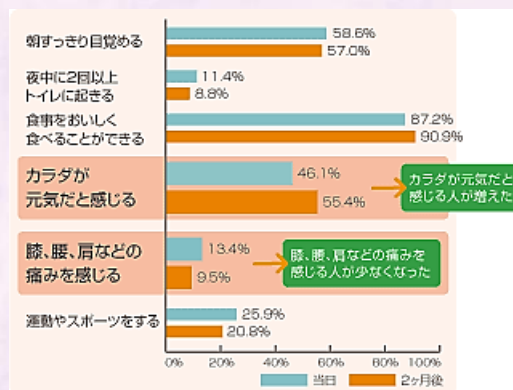
いつまでも自立して、生きがいのある高齢期の生活を送るには、気軽に楽しみながらからだを動かすことが必要。「効果が見えるから継続できる」「楽しいから継続できる」「みんなと一緒にだから継続できる」、それが「健康スポレクひろば」。

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、お待ちしております！！

「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

2026年 9月 3日(木) ~ 11月 12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 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	集合場所	内容
1	9/ 3 (木)	第2講座室	●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	9/10 (木)	第2講座室	●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～サイコロシュート
3	9/24 (木)	第1講座室	●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～ボッチャ
4	10/ 1 (木)	第2講座室	●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/ 8 (木)	第2講座室	●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ubb
6	10/15 (木)	第2講座室	●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	10/22 (木)	第2講座室	●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	10/29 (木)	第1講座室	●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/ 5 (木)	第2講座室	●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	11/12 (木)	第2講座室	●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QR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	