

ココロとカラダが みるみる元気に!!

参加者
申込締切
9/23
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



宇部市むべの里ひらき地区

注目!

開催日時

2026年 **9月 28日(月)** ~ **12月 14日(月)**

13:30 受付開始

14:00 健康スポレクひろば

(日程・プログラム裏面参照)

16:00 連絡事項・解散

場所

社会福祉法人むべの里光栄
ケアハウスひらき
(宇部市開1-6-21)

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



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	9/28 (月)	●加齢に伴うカラダの変調を理解 ●楽しいを創る～アイスブレーキング
2	10/ 5 (月)	●ソフトスポーツ～サイコロシュート ●タクスポ(12種目)
3	10/19 (月)	●ソフトスポーツ～ポッチャ ●タクスポ～お尻歩き、スロースクワット
4	10/26 (月)	●ソフトスポーツ～ヒューストン安全吹矢 ●タクスポ～ひもトレ、ボトルつかみ
5	11/ 2 (月)	●ソフトスポーツ～クッパ ●タクスポ～スプリットスクワット、ステッピング20
6	11/ 9 (月)	●ソフトスポーツ～お手玉、バグジー ●タクスポ～片手片足同時上げ、手合せで幸せ
7	11/16 (月)	●ソフトスポーツ～モルック ●タクスポ～たばこ消し体操、脊柱ストレッチ
8	11/30 (月)	●ソフトスポーツ～ラダーゲッター ●タクスポ～肩まわし、スロー風力マッスルアップ
9	12/ 7 (月)	●ソフトスポーツ～ゲーム・コスモス ●タクスポ～体幹トレーニング
10	12/14 (月)	●元気をつくる～レクリエーションゲーム ●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。

※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 宇部市むべの里ひらき地区」参加申込書

ふりがな 氏 名	年齢 歳	性別 男 ・ 女
住 所 〒	電話番号	