

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

6/21日

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？



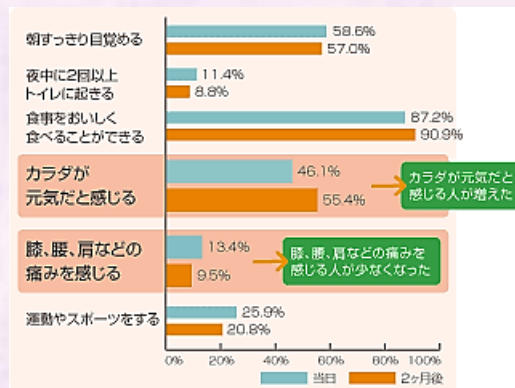
いつまでも自立して、生きがいのある高齢期の生活を送るには、気軽に楽しみながらからだを動かすことが必要。「効果が見えるから継続できる」「楽しいから継続できる」「みんなと一緒にだから継続できる」、それが「健康スポレクひろば」。

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



防府市松崎地区

開催日時

2026年 6月 24日(水) ~ 10月 28日(水)

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

ルルサス文化センター 交流室4

(防府市栄町 ルルサス防府 1 階)

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

500円/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：防府市レクリエーション協会

後援：防府市 防府市教育委員会 社会福祉法人防府市社会福祉協議会 防府市スポーツ協会

スポーツL! WINNER LOTO 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	6/24 (水)	●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	7/8 (水)	●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	7/22 (水)	●ソフトスポーツ～足上げ書道、サイコロシュートなど ●タクスポ～お尻歩き、スロースクワット
4	8/5 (水)	●ソフトスポーツ～とっさの判断ゲーム、ボールストンなど ●タクスポ～ひもトレ、ボトルつかみ
5	8/19 (水)	●ソフトスポーツ～風船うちわラリー、モルックなど ●タクスポ～スプリットスクワット、ステッピング20
6	9/2 (水)	●ソフトスポーツ～ネイチャーゲーム、マンカラなど ●タクスポ～片手片足同時上げ、手合せで幸せ
7	9/16 (水)	●ソフトスポーツ～PNFストレッチ、室内用ペタンクなど ●タクスポ～たばこ消し体操、脊椎ストレッチ
8	9/30 (水)	●ソフトスポーツ～エア縄跳び・ヒューストンなど ●タクスポ～肩まわし・スロー風力マッスルアップ
9	10/14 (水)	●ソフトスポーツ～人の輪くぐり、ラダーゲッターなど ●タクスポ～体幹トレーニング
10	10/28 (水)	●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 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 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

防府市レクリエーション協会 事務局 小川浩三

TEL 090-2007-9481

メール ogwkz@outlook.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 防府市松崎地区」参加申込書

ふりがな 氏 名	年齢 歳	性別 男 ・ 女
住 所 千	電話番号	