楽しむことから、健康づくり！

動いて 笑って 元気な毎日！

健康スポレクひろば

いつまでも いきいきと 自分らしく

～ からだを動かす・つながる・笑顔がふえる ～

運動が苦手でも大丈夫！

はじめての方も大歓迎！

ひとりでも友だちとでも参加OK！

いろいろなニュースポーツを体験！

楽しみながらこころもからだも元気に！

こんな方におすすめです

- ☑ からだを動かす機会をつくりたい
- ☑ 健康づくりを始めたい
- ☑ 新しいことにチャレンジしてみたい
- ☑ 地域の人と交流したい

健康スポレクひろばは、運動やスポーツにあまり親しんでいない方でも、楽しみながら継続的にからだを動かすことができるみんなのひろばです。











動くって、たのしい。つながるって、うれしい。

日　程	2026年10月5日(月)～11月30日(月)(全5回) 全日程10:00～11:30 ※ 詳しい日程・内容は裏面をご覧ください。
場　所	フェスティバルシティ アウガ 5階 研修室（青森市新町1-3-7）
対　象	原則として青森市在住の概ね60歳以上で、継続して参加できる方
定　員	20名
参加費	1回 300円

申込はこちら！

裏もあり

主催　一般社団法人 青森県レクリエーション協会
公益財団法人 日本レクリエーション協会

スポーツくじ BIG toto WINNER UNK
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（予定）
1	10／5（月）	ウォーミングアップ、モルック体験、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
2	10／19（月）	ウォーミングアップ、マグネット吹き矢、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
3	11／9（月）	ウォーミングアップ、テーブルゲーム、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
4	11／16（月）	ウォーミングアップ、スローエアロビ、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
5	11／30（月）	ウォーミングアップ、ニチレクボールアレンジゲーム、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ

持 ち 物

運動に適した服装・シューズ、タオル、飲み物、筆記用具

申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に氏名、電話番号、年齢、住所、メールアドレス、交通手段を記載の上、事務局あてに FAX またはメールでお申し込みください。

※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 問合せ先

一般社団法人青森県レクリエーション協会（担当 小笠原）

〒030-0132 青森市横内字亀井 278-1

TEL 017-752-0699 / FAX 017-752-0717

Email aomoriken-reku@ksh.biglobe.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 ― 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 」参加申込書

ふりがな 氏 名	電話	年齢 歳
住 所 〒 Email	交通手段 （自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他）	