



一般社団法人
岡山県レクリエーション協会
OKAYAMA RECREATION ASSOCIATION

シニア・ レクカレッジ

いきいきハツラツ!
楽しく運動して
健康寿命をのばそう!

スポーツ編

参加対象者

60歳以上のシニア

定員 20名

※定員になり次第締切させていただきます

会場

岡山県総合グラウンド

〒700-0012 岡山県岡山市北区いずみ町2-1-11

陸上競技場1階会議室、陸上競技場(トラック)、
総合グラウンド園地

開催期間

前期 令和5年6月～9月

後期 令和5年10月～令和6年2月

参加費

1プログラム 1,000円

(参加費は開催当日、会場受付でお支払いください。)



プログラム 開催時間 13時30分～15時

開催日	内 容
前期	令和5年 6月13日(火) レク式体力測定で自分を知ろう
	7月11日(火) 指運動で認知症予防・転倒防止・インターバル速歩
	8月29日(火) デュアルタスクで認知症予防・リズムバランス運動・速歩①
	9月12日(火) デュアルタスクで認知症予防・リズムバランス運動・速歩②
	9月18日(月・祝) 健康スポーツ・フェスティバルに参加 ★どなたでもご参加いただけます!
後期	10月10日(火) レク式体力測定で自分を知ろう
	11月14日(火) 貯筋運動・タオルストレッチ・インターバル速歩
	12月12日(火) 貯筋運動・ボール運動・インターバル速歩
	令和6年 1月9日(火) ニュースポーツを楽しもう!
	2月13日(火) 公園内クイズウォークを楽しもう! ★どなたでもご参加いただけます!

主催／(一社)岡山県レクリエーション協会 共催／岡山県総合グラウンドコンソーシアム・チーム岡山

後援／岡山県、岡山市、(公財)岡山県老人クラブ連合会、岡山市老人クラブ連合会

運動は身体だけでなく 心も元気にします。

フレイルを予防するための健康教室「シニア・レクカレッジ」では毎月第2火曜日(8月は第5火曜日)にレクリエーション協会に所属する講師が、皆さんの心身の健康をサポートします!

できるだけ全期間通してご参加ください。連続で参加することで運動の効果をしっかり確認できます。

- 講師／健康運動指導士、健康運動実践指導者、
　　日レク公認資格スポーツ・レクリエーション指導者
- ご準備いただくもの／運動のできる服装、飲み物、タオル、帽子

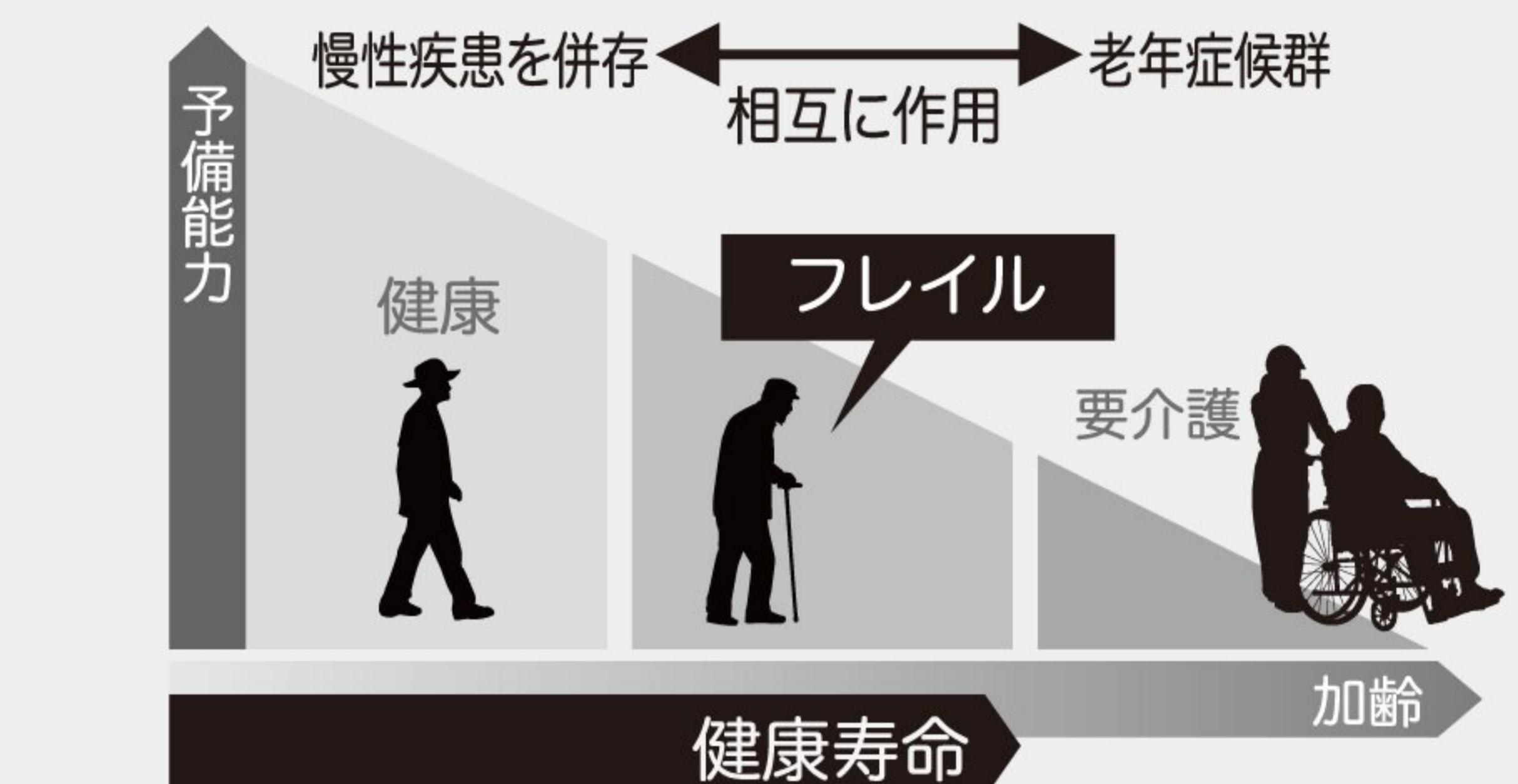
※定員を超えた場合、FAXまたはメールにて連絡させていただきます。

※やむを得ずプログラムを中止または変更させていただく場合があります。中止する場合は前日までにお知らせします。

※駐車場は有料です。(料金:100円/1時間 ただし、最初の30分は無料です。)

フレイルに気づいて 早めの予防を!

フレイルとはfrailty(虚弱)を意味する言葉で、健康な状態と要介護状態の中間に位置し、放っておくと要介護につながる危険がある状態のことです。



下記のFAX参加申込用紙に記入の上、FAXでお申し込みくださいか
メールアドレスからお申し込みください。

※参加申込書に記載、送付された個人情報は、シニア・レクカレッジの業務以外の目的には使用いたしません。

FAX参加申込書

► FAX 086-250-9310

一般社団法人

岡山県レクリエーション協会 行

※必要事項を記入の上FAXにてお申し込みください。

希望される期間を○で囲んでください。

全期

前期のみ

後期のみ

【お名前】 (フリガナ)	下記より年齢を○で囲んでください 60代 70代 80代		
【住所】 〒	【連絡先】 電話番号 ----- e-mail		



メールアドレス

info@oka-rec.com

上記のFAXの内容(希望される期間、お名前(フリガナ)、住所、年齢、連絡先)を明記の上、
上記のメールアドレスからお申し込みください

遊びが、心も、体も、地域も、元気にしてくれる

詳しくは…

(一社)岡山県レクリエーション協会 <http://oka-rec.com/>

〒700-0012 岡山市北区いずみ町2-1-11 陸上競技場1F

岡山県レクリエーション協会

検索

