



いきいきハツラツ!  
楽しく運動して  
健康寿命をのばそう!

# シニア レクカレτζジ



定員20名

※定員になり次第締切らせて  
いただきます

スポーツ編

参加対象者 60歳以上のシニア

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 令和6年6月～令和7年2月(全9回)  
毎月第2火曜日(8月は第1、令和7年2月は第3火曜日)

参加費 プログラム1回 1,000円  
(参加費は開催当日、会場受付でお支払いください。)

気軽に  
ご参加  
ください!



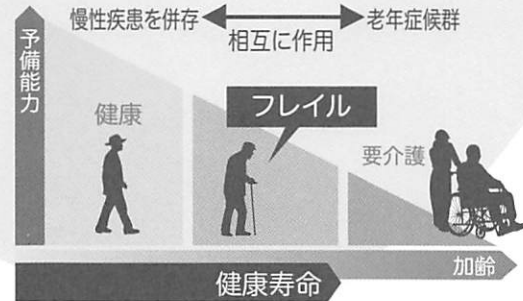
プログラム 開催時間 13時30分～15時

開催日	内容
令和6年 6月11日(火)	レク式体力測定で今の自分を知ろう
7月9日(火)	認知症予防のタオル体操とインターバル速歩
8月6日(火)	転倒予防のリズム運動とインターバル速歩
9月10日(火)	
9月23日(月・祝)	健康スポーツ・フェスティバル <b>参加無料</b> でレク式体力測定を受けてみよう!
10月8日(火)	チェアビクスとインターバル速歩
11月12日(火)	
12月10日(火)	リズムバランス運動とインターバル速歩
令和7年 1月14日(火)	
2月18日(火)	公園内ウォーキングを楽しもう!



## 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。



## 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1、令和7年2月は第3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!

**1回からでも参加できますが、全期間通して参加することで運動の効果をしっかり確認できます。**

※期間の途中からでも参加できます。下記の申し込み用のアドレスへメールかFAXでお問い合わせください。

○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きます。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。)

下記のFAX参加申込用紙に記入の上、FAXでお申し込みいただくか  
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。

希望される日時を○で囲んでください。

全期

令和6年 6/11・7/9・8/6・9/10・10/8・11/12・12/10

令和7年 1/14・2/18

【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