

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 レクカレッジ

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7年**5月**～令和8年**2月**(全10回)
毎月第3木曜日

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。)



プログラム 開催時間 **13時30分～15時**

開 催 日	内 容
令和7年 5月15日(木)	レク式体力測定で今の自分を知ろう
6月19日(木)	認知症予防のタオル体操とインターバル速歩
7月17日(木)	
8月21日(木)	転倒予防のリズム運動とインターバル速歩
9月15日(月・祝)	「健康スポーツ・フェスティバル」に参加して レク式体力 チェック を受けてみよう 自由参加 参加費無料
9月18日(木)	転倒予防のリズム運動とインターバル速歩
10月16日(木)	チェアビクスとインターバル速歩
11月20日(木)	
12月18日(木)	リズムバランス運動とインターバル速歩
令和8年 1月15日(木)	
2月19日(木)	公園内ウォーキングを楽しもう!

参加者募集中!
気軽にご参加
いただけます!



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3木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。

希望日を○で囲んでください。 ※全日程参加の場合は「全日程参加」を○で囲んでください。

全日程参加

令和7年 5/15・6/19・7/17・8/21・9/18・10/16
11/20・12/18 令和8年 1/15・2/19

【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