

令和6年度地域スポーツ・レクリエーション指導者養成事業

主催：三重県・一般社団法人三重県レクリエーション協会

介護予防のためのスポレク活動

～体を動かして転倒予防や認知症予防～

適度に体を動かすことは、体のために良いことだとわかっているにもかかわらず、運動やスポーツが苦手だったり、機会がなかったりと体を動かす習慣がない人もいます。

このセミナーでは、体を動かすことに積極的でない人にも楽しんでもらえるようなスポレク活動をご紹介します。介護予防に役立つ体操や手遊び、運動プログラムを体験をとおして対象者への展開方法とともに学ぶことができるセミナーです。

7月28日(日) 13:00~14:30(受付12:45~)

三重県総合文化センター フレンテみえ セミナー室 A

講師 三重県レクリエーション協会登録講師

対象者 17歳以上で内容に関心のある方 参加費 無料

定員 30名 ※定員になり次第締切り、超えた場合のみ連絡します(受付完了の連絡はしません)

申込方法 三重県レクリエーション協会事務局までFAXかメール、郵送でお申込みください。7/19✕

その他 状況により中止する場合は、当協会ホームページにて掲載します。

当日の連絡先 090-2184-0006(津幡)

一般社団法人 三重県レクリエーション協会事務局 TEL059-246-9800 FAX059-246-9801

〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内 メールmie-rec9800@zbztv.ne.jp HPmie-rec.net

介護予防のためのスポレク活動(7/28)参加申込書

名前 _____ 性別 _____ 年齢 _____

携帯番号 _____ 住所 _____

職業・活動領域等 _____ レク友会員はチェック

開催の有無について、直前にホームページで確認してください 困難な場合はし点を(携帯へ連絡希望の方)