

元気アップ・プログラム

スポーツテンカ

日時 9月3日(土)9:00~12:00 受付 8:45~

会場 三重県総合文化センター 第1ギャラリー

講師 三重県レクリエーション協会登録講師



「スポーツテンカ」とは。地域によって呼び方が異なりますが、子どもの頃テンカボールで遊んだ記憶がある方もいるかもしれません。両手で下から投げて、片手でキャッチするテンカボールをヒントに開発したニュースポーツです。

日本レクリエーション協会と吉本興業（ワッキー、ガリットチュウ他よしもとふるさとアスリート）の共同で開発されました。

2人組で行い、両手で下からボールを投げ、キャッチの仕方によってポイントがあり、先に5ポイントとったほうが勝ちというルールです。運動が苦手な人でも楽しみやすいスポーツです。

本セミナー受講で、「元気アップ・リーダー」の登録ができます。

★登録料は無料です

登録の場合は、ガイドブックを購入いただきます（550円）

●対象 17歳以上で関心のある方 ●定員 30名 ●参加費無料

●本セミナーは、レク資格取得時の個々の活動の習得及び事業参加対象です。

●持ち物 水分補給の飲み物*会場は土足です。運動のしやすい服装でお越しください。

●当日の連絡先 090-2184-0006（津幡）

●申込み FAX・メール・郵便いずれかの方法でお申し込みください。締切8月26日（金）

【申込先・問合せ先】

三重県レクリエーション協会事務局 メール mie-rec@ztv.ne.jp

〒514-0002 津市島崎町3-1 三重県島崎会館内

元気アップ・プログラムとは⇒

☎059-246-9800 Fax059-246-9801

※状況により中止する場合は、ホームページにてお知らせしますので前日にもご確認ください



ニュースポーツセミナー「スポーツテンカ」9/3申込用紙

名前 _____ 年齢 _____ 性別 _____

住所 _____ 携帯番号 _____

活動領域 _____ レク友会員 リーダー登録 _____ 希望 _____ 希望なし _____

★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。 □困難な場合はレ点を（携帯へ連絡希望の方）