



心も体も喜ぶ

体にやさしい健康体操講座Ⅱ

～介護予防にも効果的～

～指導者向けコーナーもあります～

主催：千葉県レクリエーション・コーディネーターの会

後援：NPO法人千葉県レクリエーション協会

講師：中島 一郎 氏 (元国際武道大学教授)



- ・レクの要素を活用しつつ、楽しく、気持ちよく、体を動かしていただきます
- ・椅子に座るか、その場に立つかして行なう軽い運動が中心です
- ・年齢に関係なく、障害のある方でも気軽に楽しんでいただけます

期 日： **2024年9月23日** (月・振替) 受付 13:15～

第1部・・・13:30～15:30 実技(健康体操)／約2時間

第2部・・・15:45～16:15 指導者向けコーナー／約30分

会 場：**千葉県総合スポーツセンター内 宿泊研修所** (2階／階段のみ)

*電車→千葉都市モノレール「スポーツセンター」下車(徒歩 約10分)

*車 →京葉道路「穴川IC」→国道16号線柏・八千代方面(約5分)

★センター内、会場から徒歩約5分の所に大駐車場あり

*バス→京成バス・千葉内陸バス「スポーツセンター」下車(徒歩 約5分)

対 象：一般の方、定員60名

*医師等から運動を控えるよう制限を受けている方はご遠慮下さい

参加費：500円(保険代含む)

持ち物：運動のできる服装、飲料水、汗拭き用タオル、(マスク)、等

問合せ：**木滝(キタキ)**(事務局長) メール ckitaki2007@yahoo.co.jp

☎・Fax **043-422-5734** (留守電かFaxで)

申 込：①氏名 ②性別 ③年齢 ④連絡先(電話、できればメールも)

⑤居住市 ⑥参加理由 ⑦特記事項(配慮事項等)

➡①～⑦をご明記の上、上記の**メール**、**Fax**、右下の**QRコード**のいずれかの方法でお申し込み下さい

申込期限：～9月20日(金)

