


# 南区健康クラブ

## 参加者募集



「スポーツ・レクリエーションの楽しい体験」を通じて  
仲間とともに運動を続けていくことで  
運動不足の解消と仲間づくりを目指す倶楽部です

開催日 令和3年4月14日～令和4年1月26日  
月2回開催 時間は裏面でご確認ください。

会場 新潟市南区戸頭集会所

定員 先着 30名

参加費 全講座 2,000円 1講座200円

申込先 一般社団法人新潟県レクリエーション協会

Tel 025-287-8709 Fax 025-287-8710

Email [n-kenrec@cap.ocn.ne.jp](mailto:n-kenrec@cap.ocn.ne.jp)

お申込みの際は、名前・年齢・性別・連絡先住所・電話番号をお知らせください。

主催 (公財)日本レクリエーション協会 / (一社)新潟県レクリエーション協会

共催 南区老人福祉センター

後援 新潟県 / 新潟市レクリエーション協会

## 南区健康クラブ 年間スケジュール

回数	日 時	内 容	会 場	講 師
1	4月14日(水) 13:30~15:00	開講式 オリエンテーリング ストレッチ レク式体力チェック	戸頭集会所	渡辺
2	4月28日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション レク式体力チェック	戸頭集会所	渡辺
3	5月12日(水) 13:30~15:00	ポール・ウォーキング スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	橋本
4	5月26日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	関谷
5	6月 9日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	関谷
6	6月23日(水) 13:30~15:00	リズムエクササイズ スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	橋本
7	7月14日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	関谷
8	9月22日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	橋本
9	10月13日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	関谷
10	10月27日(水) 13:30~15:00	ポール・ウォーキング スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	橋本
11	11月10日(水) 13:30~15:00	リズムエクササイズ スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	橋本
12	11月24日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	関谷
13	12月 8日(水) 13:30~17:30	スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	橋本
14	1月12日(水) 10:00~15:00	レク式体力チェック スポーツ・レクリエーション	戸頭集会所	渡辺
15	1月26日(水) 13:30~15:00	スポーツ・レクリエーション 振り返り 閉講式	戸頭集会所	渡辺

開催日：令和3年4月14日～令和4年1月28日（主に毎月第2水曜・第4水曜日）

時 間：13：30～15：00

主会場：戸頭集会所 新潟市南区戸頭

対象者：60歳代～80歳代の男女 定員30名（定員になり次第締め切ります）

参加費： 全講座2,000円 1講座200円（保険・資料代等）参加費は初回会場でお支払い下さい。

お支払いいただきました参加費は、いかなる場合でも返金できません。

持ち物：タオル 飲料 内履き 着替え 咳エチケットの準備としてマスクをご用意ください。

注意事項：発熱のある方は参加を見合わせてください。

入退室の際は、検温・消毒・手洗い・うがい等をお願いいたします。

指 導 者：スポーツ・レクリエーション有資格者

※参加に際しての注意事項

- ・参加に際してご記入いただいた個人情報は、本事業の運営のみに使用します。
- ・事業中に撮影した写真等につきまして、広報等に使用させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。
- ・事業中に発生した事故や怪我については、主催者は応急手当のみ行い、保険で対応いたします。