


青山さわやか健康クラブ 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クラブです

開催日 令和3年5月18日～令和4年2月7日
月2回開催 時間は裏面でご確認ください。

会場 新潟市西区小針青山公民館 他

定員 先着 40名

参加費 全講座 2,500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

※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 小針青山公民館 / 新潟県ポールウォーキング協会

後援 新潟県 / 新潟市レクリエーション協会 / (株)アルビレックス新潟レディース

青山さわやか健康クラブ 年間スケジュール

8/30最新版

回数	日 時	内 容	会 場
1	5月18日(火) 10:00~11:30	開講式 オリエンテーション シナプソロジー(認知機能向上運動)	小針・青山公民館 和室
2	5月31日(月) 10:00~11:30	レク式体カチェック チャレンジ・ザ・ゲーム	小針・青山公民館 大会議室
3	6月 7日(月) 10:00~11:30	春の大運動会	小針・青山公民館 大会議室
4	6月15日(火) 10:00~11:30	ポールウォーキング	平島公園
5	7月 5日(月) 10:00~11:30	自宅でできる簡単トレーニング やさしいヨガ	小針・青山公民館 大会議室
6	7月20日(火) 10:00~11:30	ふうせんバレー	小針・青山公民館 ホール
7	8月 2日(月) 10:00~11:30	けん玉	小針・青山公民館 大会議室
8	8月30日(月) 10:00~11:30	コミュニケーション・ダンス	小針・青山公民館 大会議室
9	9月 6日(月) 10:00~11:30	けん玉	小針・青山公民館 大会議室
10	9月21日(火) 10:00~11:30	コミュニケーション・ダンス	小針・青山公民館 ホール
11	10月 4日(月) 10:00~11:30	自宅でできる簡単トレーニング	小針・青山公民館 大会議室
12	10月19日(火) 10:00~11:30	ポールウォーキング	小針・青山公民館 ホール集合、準備体操 →水道公園→ホール解散
13	10月23日(土) 9:30~11:30	チャレンジスポーツ指導者講習会 ポールウォーキング	鳥屋野潟公園鐘木地区 (参加人数把握の為、事前出欠確認します)
14	11月 1日(月) 10:00~11:30	スラックライン ポールウォーキング	西総合スポーツセンター
15	11月29日(月) 10:00~11:30	チャレンジ・ザ・ゲーム	小針・青山公民館 大会議室
16	12月 6日(月) 10:00~11:30	コミュニケーション・ダンス	小針・青山公民館 大会議室
17	12月21日(火) A班 9:30~10:30 B班 10:45~11:45	自宅でできる簡単トレーニング	小針・青山公民館 和室
18	1月18日(火) A班 9:30~10:30 B班 10:45~11:45	レク式体カチェック マンカラ	(ホール使用可能の場合10:00~11:30) 分かり次第、報告します。
19	1月31日(月) 10:00~11:30	アタック・ファイブ大会	小針・青山公民館 大会議室
20	2月 7日(月) 10:00~11:30	スポーツ・レクリエーション クップ 開講式	小針・青山公民館 大会議室

※新型コロナウイルスにより、内容や場所が変更になることがあります。

開催日：2021年5月18日～2022年2月7日 (主に毎月第1月・第3火曜日)

時 間：10:00～11:30 (会場によっては、時間の変更があります。)

主会場：小針青山公民館 (大会議室、和室 他) 〒950-2022 新潟市西区小針2-24-1

対象者：60歳代～80歳代の男女 定員40名 (定員になり次第締め切ります)

参加費：全講座2,500円 1講座200円 (保険・資料等) 参加費は初回日に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 マスク (マスク着用) をご用意ください

注意事項：新型コロナウイルス感染症拡大防止にご協力をお願いいたします。

発熱のある方、風邪の症状が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を行い、保険で対応いたします。