

ニューエルダー元気塾 in 周南

- 1回目 平成26年8月24日(日) 9:30~14:30 徳山保健センター
「カラダ・体力・再発見」
- 2回目 平成26年9月6日(土) 9:30~14:30 徳山保健センター
「命を守り、運動、スポーツ・レクリエーションで元気アップ」
- 3回目 平成26年9月23日(火・祝) 9:30~15:30 周南市立徳山小学校
「楽しみ、仲間を見つけて元気アップ」



人生の新たなスタートに向けて自分のカラダをもう一度、見つめてみませんか。

加齢にともなうカラダの変化を知り、心地よいカラダの手入れ法を身につけましょう。毎日を元気で過ごす楽しいスポーツ・レクリエーションの秘訣をシリーズでお伝えします。

◆参加費 無料（弁当を注文される方は別途費用をいただきます。）

ウォークラリー実技指導者養成講習会

平成26年8月31日(日) 9:30~16:30 上関町中央公民館

ウォークラリーは、コマ図といわれるコース図に従って、途中で設定されたチェックポイントや観察ゾーンで出題される課題を解決しながら、1チーム4~6人のグループで歩き、時間得点と課題得点の合計点で競う野外ゲームです。

ウォークラリーは、レースとは違い速さを競うものではなく、地域の文化、歴史や自然にふれながら、仲間とのコミュニケーションが図れる野外ゲームです。

平成27年10月に山口県で開催される「全国健康福祉祭（ねんりんピック）」では、上関町、田布施町がウォークラリー大会の会場となっています。

この機会に、ウォークラリーについてみんなで学んでみませんか。



◆参加費 3,000円（資料代、保険料 ほか）※上関町・田布施町在住者、県レク協会指導者会員は 2,500円
テキストを購入される方は、別途1,700円必要です。

60代から知っておきたいカラダの教養講座

- 1回目 平成26年10月25日(土) 10:00~14:30
「カラダ省察学 骨格の歪みチェック、レク式体力チェックなど」
- 2回目 平成26年11月24日(月・振休) 9:45~14:00
「カラダ運動学 運動のもたらす効果」
- 3回目 平成26年12月23日(火・祝) 9:45~14:00
「カラダの成り立ち学 骨格と筋肉」
- 4回目 平成27年1月10日(土) 9:45~14:00
「スマートスポーツ実践学1 スマートスポーツ体験①」
- 5回目 平成27年1月25日(日) 9:45~14:30
「スマートスポーツ実践学2 スマートスポーツ体験②」

◆参加費 3,000円（資料代ほか）

★会場は、いずれも下関市勤労福祉会館です。

”ぶちかっこええからだを目指そう!”



エコ的スポーツライフ（里山暮らし）が10倍楽しくなる講座

- 1回目 平成26年11月 8日(土)
- 2回目 平成26年11月 22日(土)
- 3回目 平成26年12月 13日(土)

◆参加費 （調整中）（資料代、材料費ほか）

★会場は、いずれも二俣瀬ふれあいセンターです。（宇部市）

“人とつながる快適コミュニケーション術”、“絶品ごはんが炊けるエコストーブの作り方”など里山でしかできないプログラムが盛りだくさん。一緒に里山で楽しんでみませんか。