

ココロとカラダが みるみる元気に!!

参加者
申込締切
10/12
当日受付有



運動が苦手な人も気軽に楽しめる

「健康スポレクひろば」開催 (全10回)

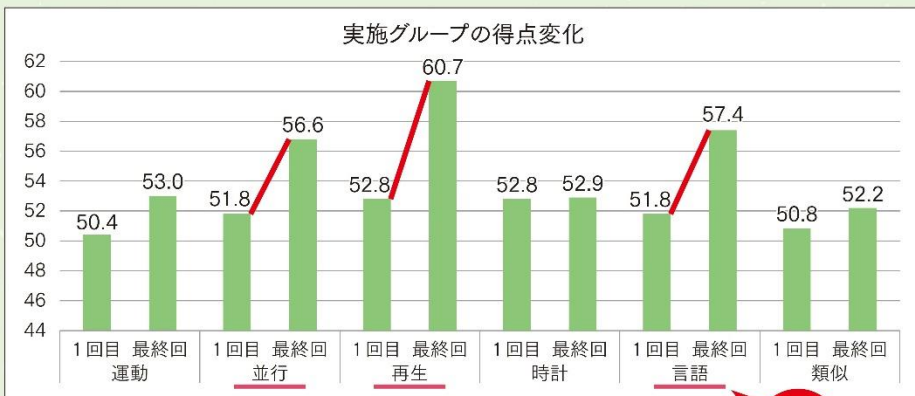
いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、体を動かすことが必須です。楽しくて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動をあなたもはじめてみませんか? 「効果が見えるから継続できる」「楽しいから継続できる」「みんなと一緒にだから継続できる」。それが「健康スポレクひろば」。みなさまのご参加、お待ちしております!!

※今回行うスポレク活動は、スポーツ庁の「平成29年度スポーツ医・科学等を活用した健康増進プロジェクト(スポーツ・レクリエーション活動を通じた健康寿命延伸事業)」で効果を確認している「スポレクプログラム」が中心となります。

体力・心の活力・認知機能が向上!

今回実施するスポレクプログラムでは、体力・心の活力・認知機能が向上しました。特に、認知機能については、実施後に並行(注意の切り替え機能を測る)、再生(言語的エピソード記憶を測る)、言語(適切な言葉を引き出機能を測る)で明らかに(統計的に有意に)向上していることがわかりました。

「ファイブ・コグ」の得点変化



宇部市二俣瀬地区

注目!

開催日時

2022年 **10月17日**(月) ~ **12月19日**(月)
(日程裏面参照)

9:00 受付開始

9:30 健康スポレクひろば

11:30 連絡事項・解散

場所

二俣瀬ふれあいセンター
(宇部市大字車地173)

対象

運動習慣が少ない50代~
80代の方

定員

20名(定員になり次第締切)

参加費

200円/毎回

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会 一般社団法人山口県レクリエーション協会
共催：宇部市レクリエーション協会
後援：宇部市 宇部市教育委員会 一般社団法人宇部市スポーツコミッション
社会福祉法人宇部市社会福祉協議会 宇部日报社 エフエムきらら

スポーツKLD TOYO BIG

本事業はスポーツ振興くじ助成金を
受けて実施します。

日程

※都合により内容の一部を変更することがあります。

| 回 | 開催日 | 内容 |
|----|--------------|---|
| 1 | 10/17 (月) | ●加齢に伴うカラダの変調を理解 ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック |
| 2 | 10/24 (月) | ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●タクスポ(12種目) |
| 3 | 10/31 (月) | ●ソフトスポーツ～足上げ書道、サイコロシュートなど ●タクスポ～お尻歩き、スロースクワット |
| 4 | 11/ 7 (月) | ●ソフトスポーツ～とっさの判断ゲーム、ボールストンなど ●タクスポ～ひもトレ、ボトルつかみ |
| 5 | 11/14 (月) | ●ソフトスポーツ～PNFストレッチ、ヒューストンなど ●タクスポ～スプリットスクワット、ステッピング20 |
| 6 | 11/21 (月) | ●ソフトスポーツ～風船うちわラリー、マンカラなど ●タクスポ～片手片足同時上げ、手合せで幸せ |
| 7 | 11/28 (月) | ●ソフトスポーツ～足あげパーカッション、クツプなど ●タクスポ～たばこ消し体操、脊椎ストレッチ |
| 8 | 12/ 5 (月) | ●ソフトスポーツ～エア縄跳び、風力マッスルアップなど ●タクスポ～肩まわし、スロー風力マッスルアップ |
| 9 | 12/12 (月) | ●ソフトスポーツ～大腰筋ストレッチ、ラダーゲッターなど ●タクスポ～体幹トレーニング |
| 10 | 12/19 (月) | ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック ●元気をつくるしゃべり場 |

持ち物

運動できる服装&運動靴 タオル 筆記用具 水分補給用飲料

申込方法

電話・FAX またはメールにて、①氏名(ふりがな) ②自宅住所(郵便番号) ③性別 ④年齢 ⑤自宅電話番号 をお知らせください。

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

申込み・問合せ先

一般社団法人山口県レクリエーション協会 担当 松田義政

TEL 090-3742-7137 FAX 0836-65-4024

メール m-yosaku@c-able.ne.jp

健康スポレクひろば 3つの「分かる」

その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分の身体を知る

その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法! を体験
- スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ!

その3 体が分かる — レク式体力チェックで体力を知ろう! —

- レク式体力チェックで体力を知ろう!
- 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

「健康スポレクひろば 宇部市二俣瀬地区」参加申込書

| | | |
|------|------|-----|
| ふりがな | 年齢 | 性別 |
| 氏名 | 歳 | 男・女 |
| 住所 〒 | 電話番号 | |