

# ココロとカラダが みるみる元気に!!

参加者  
申込締切  
**9/30**  
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)

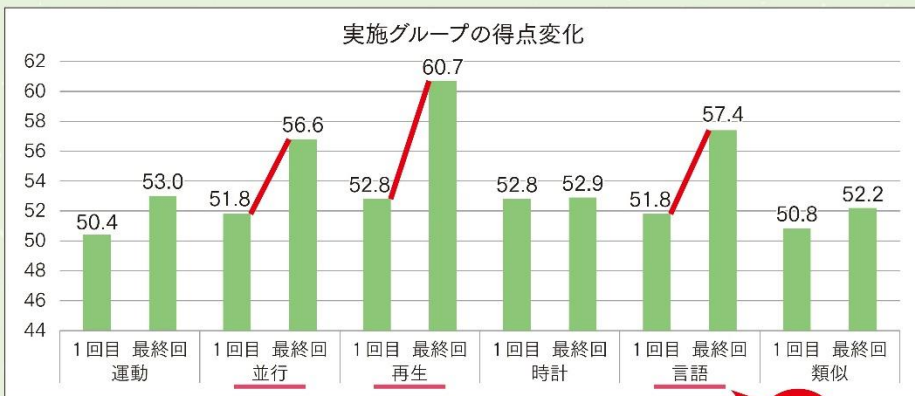
いつまでも元気で好きなことを続けて行くためには、体を動かすことが必須です。楽しくて、しかも運動効果の高いスポーツ・レクリエーション活動をあなたもはじめてみませんか? 「効果が見えるから継続できる」「楽しいから継続できる」「みんなと一緒にだから継続できる」。それが「健康スポレクひろば」。みなさまのご参加、お待ちしております!!

※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



宇部市小野地区

注目!

#### 開催日時

2022年 **10月4日(火)** ~ **12月27日(火)**

(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

アクトビレッジおの  
(宇部市大字小野7025)

#### 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：アクトビレッジおの 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

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/ 4 (火)	●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	10/18 (火)	●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	11/ 1 (火)	●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	11/15 (火)	●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	11/22 (火)	●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	11/29 (火)	●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	12/ 6 (火)	●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	12/13 (火)	●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	12/20 (火)	●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	12/27 (火)	●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 タオル 筆記用具 室内シューズ 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 宇部市小野地区」参加申込書

ふりがな	年齢	性別
氏名	歳	男・女
住所 〒	電話番号	