

今年もやります！

健康いきいき広場 in 高尾山

参加者
募集!!

「健康いきいき広場」で楽しく過ごして心も体も健康増進 !!

いつまでも元気で楽しい生活を続けて行くためには、何よりも健康であること、そのためには体を動かすことが一番です。「健康いきいき広場」は運動が苦手な人も楽しめて、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気楽に行えます。
今年秋の高尾山のウォーキングを中心に実施します。

日程・内容

回	開催日	開催時間	内容
1	10月7日(火)	9:30 ~ 11:30 (受付 09:15 ~)	★ウォーキング ★ストレッチ ★ニュースポーツ体験 など
2	10月21日(火)		
3	11月4日(火)		
4	11月25日(火)		
	11月16日(日)	9:00 ~ 13:00	★国東市民体育館

会場

高尾山自然公園 大分市大字横尾
(注1)雨天時は大分県森林づくりボランティア支援センター研修室(上靴不要)
(注2)11月16日は大分県レクリエーション大会です。参加費は無料です。

参加費

2,000円 (4回分・保険料込)

対象

60歳以上のどなたでも

募集定員

30名

持ち物

軽い運動ができる服装・運動靴・タオル
熱中症予防のための飲料水等

申込締切

令和7年9月29日(月)

申込 問合せ先

大分県レクリエーション協会

郵 送 … 〒870-0126 大分市大字横尾4225番地 大分県森林づくりボランティア支援センター内	Tel・Fax … 097-535-7349
	E-mail … rec-oita@iaa.itkeeper.ne.jp
	ホームページ … 大分県レクリエーション協会



その他

熱中症対策・コロナ対策は、各自の責任でお願いいたします。

主催・共催

主催 大分県レクリエーション協会
共催 大分市レクリエーション協会・大分県レクリエーション協会加盟団体

切取り線

健康いきいき広場参加申込書

(年 月 日)

ふりがな 氏 名	緊急連絡先(電話番号)	年齢 歳	性別
〒 住 所	来場までの交通手段 自家用車・バス・徒歩・バイク・自転車 その他(ご記入ください) …		

(注)この「参加申込書」に記載されている事項は、個人情報保護のため当該講習会以外には使用いたしません。

令和7年度 高齢者のためのレクリエーション講習会

～いつまでも元気で楽しく過ごすために～

皆さま、毎日酷暑が続いていますが、お元気で過ごしのことと思います。

日頃頑張っておられる皆さま方も、「最近、物忘れするようになった」、「足が思うように動かずつまづいた」などなど、年齢を感じることはありませんか？ 今回、皆さま方と一緒に身体を動かしたり、遊びながら脳トレをしたりして、心と身体の元気を取り戻しませんか？

<プログラム>



9:10～	受付
9:30	開講式
9:40	リズム体操
11:00	脳刺激ゲーム
12:20	閉講式



<募集要項>

- ◎主催 大分県レクリエーション協会
- ◎共催 大分市レクリエーション協会
- ◎日時 令和7年9月28日(日) 9:30～12:30
- ◎場所 大分市大南公民館 集会室
(住所) 大分市中戸次4491-2 (Tel) 097-597-0259
- ◎受講料 一般2,000円 (会員、学生1,500円)
- ◎その他 動きやすい服装、上靴、タオル、筆記用具、飲料水などをご持参ください。

※ 熱中症予防、コロナ対策は各自の責任でお願いします。

◎申し込み先: 大分県レクリエーション協会

〒870-0126

大分市大字横尾 4225 番地

大分県森林づくりボランティア支援センター内

TEL/FAX 097-535-7349 (火・木・金) 13:00～16:00

E-mail rec-oita@iaa.itkeeper.ne.jp

◎申込締切 令和7年9月22日(月)

切り取り線



高齢者のためのレクリエーション講習会

受講申込書 令和 年 月 日

氏名	〒・住所	年齢	電話番号	所属・勤務先