

誰でも楽しめるスポーツ・レク

# ENJOY健康ひろば 参加者募集

楽しいスポーツとレクリエーションで、ゆる〜く体を動かし、  
みんなで楽しく健康づくりをしませんか？

日時 2025年4月～12月 水曜日  
13:30～15:00 (全20回)

場所 三条市老人福祉センター栄寿荘 多目的ホール  
三条市福島新田丁1015番地1

講師 (一社)新潟県レクリエーション協会 講師

内容 高齢者を対象としたレクリエーションやスポーツなど  
※詳しい内容は裏面をご覧ください

対象者 ゆる〜くからだを動かしたい方  
概ね50歳代～90歳代の男女

定員 30名

参加費 全講座 2,000円 または 1回200円  
当日受付にてお支払いください

申込方法 下記の申込用紙に必要事項を記入のうえ社会福祉法人さかえ福  
社会までお申し込みください

ストレス解消！  
新しく仲間もできるかも♪



✂ 切り取り

参加申込書

名前

男・女

電話番号

住所

年齢 50歳未満 50歳代 60歳代  
70歳代 80歳代 90歳代

# ENJOY健康ひろば 年間スケジュール

日時	種目内容
4月9日(水)	アタック・ファイブ
4月23日(水)	レク式体力チェック
4月30日(水)	モルック
5月14日(水)	コミュニケーション・ダンス
5月28日(水)	リズム・エクササイズ
6月11日(水)	春のふれあい運動会
6月25日(水)	ふうせんバレー
7月9日(水)	ポール・ウォーキング
7月23日(水)	リズム・エクササイズ
8月20日(水)	アタック・ファイブ
8月27日(水)	クubb・モルック
9月10日(水)	クubb大会
9月24日(水)	ポール・ウォーキング
10月8日(水)	リズム・エクササイズ
10月22日(水)	秋のふれあい運動会
10月29日(水)	アタック大会
11月12日(水)	ダンス
11月26日(水)	リズム・エクササイズ
12月10日(水)	レク式体力チェック
12月24日(水)	モルック大会



持ち物：室内用運動靴、運動しやすい服装、飲み物

お申込み・お問い合わせ先  
**社会福祉法人さかえ福祉会**  
**三条市福島新田丁1481番地1**  
**電話 0256-45-0500**  
**担当：山井**

楽しみながら  
 健康年齢伸ばし  
 ませんか？

