

# 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!

いつまでも元気で好きなこと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。

高尾山の自然の中で歩いたり、ニュースポーツ体験をしてみませんか。

## 日程・内容

| 回 | 開催日        | 開催時間                           | 内容                                    |
|---|------------|--------------------------------|---------------------------------------|
| 1 | 8月2日(水)    | 10:00 ~ 12:00<br>(受付 09:30 ~ ) | ★ウォーキング<br>★ストレッチ<br>★ニュースポーツ体験<br>など |
| 2 | 9月6日(水)    |                                |                                       |
| 3 | 10月4日(水)   |                                |                                       |
| 4 | 11月3日(金・祝) |                                |                                       |

## 会場

高尾山自然公園(ふれあい広場) 大分大字横尾  
(注)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)

## 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・靴・タオル・飲料水等  
(注)靴は高尾山の森を散策できる運動靴等が良いです

## 申込締切

令和5年7月26日(水)

## 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<br>大分県森林づくりボランティア支援センター | Tel・Fax … 097-535-7349               |
|   | E-mail … rec-oita@iaa.itkeeper.ne.jp |
|   | HP … 大分県レクリエーション協会                   |

## その他

- ① 検温、手指消毒等のコロナ感染防止を徹底して実施します
- ② 「マスク」の着用を推奨します

## 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

切り取り線

## 健康いきいき広場参加申込書

( 年 月 日)

|      |             |                          |    |
|------|-------------|--------------------------|----|
| ふりがな | 緊急連絡先(電話番号) | 年齢                       | 性別 |
| 氏名   |             | 歳                        |    |
| 〒    | 住所          | 交通手段<br>(自家用車・バス・徒歩・その他) |    |

(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。