

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 (受付 09:30 ~)	★ウォーキング ★ストレッチ ★ニュースポーツ体験 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 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 (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。