

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。

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	9月24日(火)	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	10月8日(火)		
3	10月22日(火)		
4	11月5日(火)	午後 ~ 夕方	★竹田「竹楽」の火付け体験
5	11月17日(日)		

会場

高尾山自然公園(ふれあい広場) 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17日は竹田市集合・解散です。県レク大会参加後、竹楽の火付け体験をする予定です。

参加費

2,000円 (5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・熱中症予防のための飲料水等

(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6年9月17日(火)

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 home page ... 大分県レクリエーション協会
---	---

その他

〔感染症予防に備え〕

② 手指の消毒にご協力ください。

① 体温37.5度以上の場合は参加できません。 ③ 「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	
〒	来場までの交通手段		
住所	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。