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。
今年は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	9月 30日（水）	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 14日（水）		
3	10月 28日（水）		
4	11月 11日（水）		
	11月 1日（日）	9:00 ～ 15:00	★大分市市営陸上競技場

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1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8年9月15日(火)

大分県レクHP
QRコード

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種目団体

……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 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。