

2024年度

# 上尾市健康スポレクひろば

## 楽しく過ごして健康増進!!

参加者  
申込締切

5/7 (火)



スクエアステップエクササイズ

フレイルにも  
負けない

こころとからだの健康習

### 開催日時・場所

- 大谷公民館 会場 2024年 5月 16日(木) ~2025年1月16日(木)
- 上平公民館 会場 2024年 5月 21日(火) ~2025年1月28日(火)

### 対 象

原則として上尾市在住在勤の概ね60歳以上の方で、継続して参加できる男女

### 定 員

- 大谷公民館 20名程度
  - 上平公民館 20名程度
- 定員になり次第締め切ります

### 参 加 費

1会場につき 全回数を通して  
500円

(日程は 裏面参照)

- 9:00 受付開始
- 9:30 健康スポレクひろば
- 11:30 連絡事項・解散

## 健康スポレクひろば 3つの「分かる」

### その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分のこころと身体を知る

### その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法！を体験
- スポレク体験で敏捷性、バランス能力アップ！

### その3 体が分かる — レク式体力チェックで体力を知ろう！ —

- レク式体力チェックで体力を知ろう！
- 過去と今とこの先の元気をつくる

主催：公益財団法人日本レクリエーション協会 上尾市スポーツ推進委員連絡協議会  
後援：上尾市 上尾市教育委員会



本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

回	大谷公民館	上平公民館	内 容
	開 催 日		
1	5 / 16 (木)	5 / 21 (火)	●フレイルにならないところとからだの理解 ●自分のカラダを知る～レク式体力チェック
2	6 / 13 (木)	6 / 25 (火)	●レクリエーション・スポーツ
3	7 / 18 (木)	7 / 23 (火)	●レクリエーション・スポーツ
4	9 / 19 (木)	9 / 24 (火)	●レク式体力チェック ●レクリエーション・スポーツ
5	10 / 17 (木)	10 / 22 (火)	●レクリエーション・スポーツ
6	11 / 21 (木)	11 / 26 (火)	●レクリエーション・スポーツ
7	12 / 19 (木)	12 / 24 (火)	●レク式体力チェック ●レクリエーション・スポーツ
8	1 / 16 (木)	1 / 28 (火)	●レクリエーション・スポーツ ●講評・修了証書授与

※都合により内容の一部を変更することがあります。

【月替わり種目】

ウォーキング  
 ボール使用の  
     ウォーキング  
 日レクボール  
 スクエアステップ  
     エクササイズ  
 ミニバレー・風船バレー  
 マットス・・・

持ち物

運動に適した服装 体育館シューズ タオル 飲み物  
筆記用具

申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に必要事項を記載の上、事務局あてに郵送、ファックス又はメール送信してください。

【必要事項】会場名、氏名 年齢 性別  
身長 住所 電話番号

※1 必要事項を整理して電話で事務局に申し込むことも可能です。

※2 ご提供いただきました個人情報をも目的外使用することはありません。

申込み  
問合せ先

上尾市スポーツ推進委員連絡協議会事務局  
 〒362-8501 埼玉県上尾市本町3-1-1  
 上尾市教育委員会スポーツ振興課内  
 上尾市スポーツ推進委員連絡協議会事務局  
 電話 048-775-5111(代表)  
 FAX 048-776-2250

「健康スポレクひろば」参加申込書

会 場	ふりがな	年 齢	性 別	身 長
<input type="checkbox"/> 大谷公民館 <input type="checkbox"/> 上平公民館	氏 名	歳	男 ・ 女	cm
住 所 〒		電話番号		

※ 参加したい会場に☑をしてください。