

今年も楽しみ！
第7回！！

地域で活かす

すぐに
使える！

みんなの元気づくり講習会

～心は密に！人の心を元気にしよう！～

子ども、高齢者、福祉施設関係など

地域活動で役立つレクリエーションのアイデアがいっぱい！

興味のある方はどなたでも参加できます。

“3密”に気をつけて実施します。



日時 令和3年 ~~9月26日~~ ^{11月28日} (日) 13:00(受付12:30)～16:00

会場 宮崎市総合福祉保健センター 2F 視聴覚室
*宮崎市民文化ホール 北、宮崎市立図書館 西隣

主催 宮崎市レクリエーション協会

参加費 1,000円 (保険代・資料代金)

内容

- ☆童謡で手遊び、指遊び
- ☆健康体操
- ☆「老化は病気である」～7秒スクワット&かかとおとし～
- ☆またきてネ！さんからパワーをもらおう！
～「はじまりは、笑顔から」～
- ☆新聞紙でエコクラフト
- ☆バルーン工作～ハロウィンのかぼちゃを作ろう！



準備する物 動きやすい服装、飲料水

※マスク着用でご参加をお願いします。

宮崎市レクリエーション協会 会長 湯浅健次

お申し込み、お問い合わせは、事務局までFAXまたは、お電話でお願いいたします。

FAX0985-65-2104 ☎090-5745-9494 申込締切 9月20日(月)先着25名

*保険加入のため、氏名、年齢、住所、連絡先をお願いいたします。

※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、事業を中止する場合があります。