

今年も楽しみ！
第8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

～「健康寿命」をのぼすために！～



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。

新型コロナ感染対策を講じて実施します。

日時 令和4年 10月2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・資料代含)

内容

☆「健康寿命」と「かかと落とし」

☆ジャンケンゲームであそぼう！

☆ストレッチ体操

☆「ポンポンカーリング」を作ってあそぼう！

☆伝承折り紙をアレンジでハロウィン作品に変身！



準備する物 ハサミ、のり、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25日(日)

*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の感染状況により、事業を中止または延期する場合がございます。