

# R5健康スポーツ・レクリエーション広場

心身の虚弱予防と健康維持、元気アップに向けて、気軽に参加できるスポーツ・レクリエーションを一緒に楽しみませんか。

主催：北見レクリエーション協会 後援：北見市教育委員会  
会場：北見市南地区市民トレーニングセンター

日時全6回：	①7月23日	②7月30日	日曜日	9時～11時
	③8月6日	④8月27日	日曜日	9時～11時
	⑤9月3日		日曜日	9時～11時
	⑥9月10日（日）9時30分～13時：ウォークラリー（地図図片手に歩いて楽しむ）			

活動内容：受付消毒・体調聞き取り ※感染対策を行い活動する。

- ①ウォーミングアップ
- ②ソフトスポーツ（誰でも気軽にできる運動ゲーム・簡単レクスポーツ等）
- ③タクスポ（自宅でもできる元気アップ運動）
- ④クールダウン

参加対象：医師に運動制限を受けていない方で、高齢の方、スポーツが苦手な方、運動不足気味の方大歓迎。一般定員15人程度

参加費：一人1,500円若しくは1回毎300円（参加当日受付で集金）※各自で保険対応願います。

持ち物：運動靴・運動服装・飲物・タオル・バスタオル（敷物）・マスク



講師：北見レクリエーション協会  
有資格指導者

申込方法：下記申込書か同内容を記入の上、事務局にファックスかメール、郵送で申込む。

申込締切り：7月2日（日曜日）  
状況により中止もある

申込・問い合わせ先：北見レクリエーション協会事務局  
市川 恵子  
〒090-0803 住所：北見市朝日町1-52  
☎fax：0157-22-0735  
Eメール：k-ichi53@amber.plala.or.jp

.....R5健康スポーツ・レクリエーション広場申し込み書.....

氏名	性別 男・女	年齢	歳
----	--------	----	---

〒 住所	電話番号
---------	------