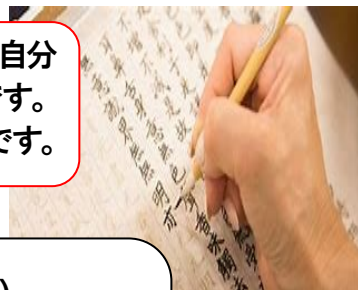


潤いのある、楽しい生活を！ メリハリのある、喜びある生活を！

スポーツ・レクリエーションセミナー

～遊んで学んで、健康づくり！～

なにか運動やスポーツをやりたいが、気軽に楽しみたいものはないかな？ 自分の体力はどれくらいかな？ 心静かなひと時を！と考えている方、大歓迎です。誰でも簡単にできて、やればやるほど楽しく、元気になるよくばりセミナーです。



2月13日(土)

9:00～12:00

レク式体力チェックを学ぼう

2月13日(土)

13:00～15:00

写経の世界を体験しよう

2月14日(日)

9:00～12:00

様々なエクササイズの体験

2月14日(日)

13:00～16:00

ウオークラリーで街を歩こう

- 会場 港区スポーツセンター・競技場1 (JR田町駅、都営地下鉄三田駅)
講師 日本レクリエーション協会公認スポーツ・レクリエーション指導者ほか
定員 30名(申込み先着順)
参加費 2,500円(全4回分:写経用教材付き)
特典 全日程参加すると、(公財)日本レクリエーション協会公認レクリエーション・インストラクターの単位の一部(実技12時間)が認定されます。
申込方法 1月29日(金)までに、下記申込先へ、電話又はハガキ・FAX、e-mail(郵便番号、住所、氏名、年齢、連絡電話を記入)で申し込んでください。
* 参加申込者には、後日、参加案内を送付します。



【申込み・問合せ先】

〒211-0032 川崎市中原区木月伊勢町7-31 勝山方
港区野外活動協会「スポーツ・レクリエーションセミナー」係
電話・FAX: 044-422-6406
e-mail k-katsu.work@cosmos.ocn.ne.jp

主催 港区野外活動協会

後援 (一財)港区体育協会
(一社)東京都レクリエーション協会