

# スポーツ研修会

## 『コロナ後の健康・体力づくり』



**12/3 (日) 10時～12時** ※入場9時30分～

### 妙高市総合体育館 (はね馬アリーナ) 3階会議室

《 妙高市白山町 4-1-31 / TEL 0255-78-7468 》

コロナ禍で弱った心と身体を少しずつ動かし、参加者の皆さんと交流しながら『健康』『体力』づくりを目指します。健康・体力づくりのアイデアが盛り沢山の講義に加え、実技ではフィンランドの伝統的なゲームを元に生まれたスポーツ「モルック」を体験します。子どもから大人まで楽しくスポーツ・レクリエーションを学びましょう。

**講師 渡辺 耕司氏** (一社)新潟県レクリエーション協会



- ▶対象 … どなたでも参加できます  
※ただし小学生以下は保護者同伴とします
- ▶持ち物 … 動きやすい服装、室内用シューズ、筆記用具など
- ▶参加料 … 無料
- ▶定員 … 50名

#### ■締切日

11/30(木)まで

\*定員になり次第締め切り

\*締切日に定員に達していない場合は募集を継続します

#### ■申し込み・問い合わせ

NPO 法人スポーツクラブあらい事務局

☎ 0255-72-3665

\*お電話での連絡、または総合体育館窓口でお申し込みください

