

スポレク EXPO ～健康スポーツフェスティバル～



スポレク EXPO

青森県

# レクリエーション大会

日時 令和5年 **10月1日** 日  
10:00 ▶ 15:30 (9:30～受付)

会場 青森県総合社会教育センター  
青森市荒川藤戸119-7  
TEL 017-739-1251

参加料  
**500円**  
※高校生以下・障がい者手帳をお持ちの方は無料



お楽しみ  
大抽選会あるよ!  
抽選箱

10:00 ▶ 10:30 オープニングセレモニー

10:30 ▶ 11:50 基調講演  
「笑って、動いて、レク!レク!レク!」



講師  
健康運動指導士  
棟方 由美子 氏

13:00 ▶ 15:00 体験コーナー  
ドッジボール/レクダンス/エコクラフト/介護予防レク/ヨガ/モルック/フライングディスク等

15:00 ▶ 15:30 クロージングセレモニー

お申込締切 ▶ **9月20日** 水 ※裏面からお申込みできます。昼食は各自ご準備ください。

お問い合わせ先  
一般社団法人 **青森県レクリエーション協会**  
〒030-0132 青森市横内字亀井278-1  
TEL・FAX 017-752-0699 (水曜のみ) E-MAIL aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp

別会場  
**インディアカ競技**  
10月15日(日) 五戸小で開催!  
参加料 ▶ 3,000円

主催 ▶ (一社) 青森県レクリエーション協会

後援 ▶ 青森県教育委員会 / 青森市教育委員会 / 青森県社会福祉協議会 / 青森市社会福祉協議会 / 青森県長寿社会(予定) 振興センター / 株式会社 東奥日報社 / 株式会社 陸奥新報社 / デーリー東北新聞社 / RAB青森放送局 / 株式会社 青森テレビ / 青森朝日放送局 / NHK青森放送局

協賛 ▶ 青森県消費生活センター

スポーツくじ



私たちはスポーツ振興くじ助成を受けています。

第66回青森県レクリエーション大会  
参加申込書



017-752-0699

申込日	令和 年 月 日		
氏名		年齢	才
住所	〒 -		
連絡先	TEL	FAX	
所属団体 (所属している場合)			
午前 基調講演	参加 ・ 不参加		
午後 種目別プログラム	(参加する番号を下記からご記入ください)		

午後【種目別プログラム】 ※エコクラフトは材料費100円いただきます。※①②は同じ内容です。

- ①②ドッジボール ③レクダンス ④フライングディスク ⑤エコクラフトでニュースポーツに挑戦  
⑥楽しいレクで介護予防 ⑦ヨガ ⑧モルック

	13:00	13:30	13:50	14:00	14:50	15:00	15:30
大研修室	①ドッジボール	移動	②ドッジボール		大 研 修 室 へ 移 動	ク ロ ー ジ ン グ セ レ モ ー ニ	
第1研修室	③レクダンス	移動	④フライングディスク				
第3研修室	⑤エコクラフトでニュースポーツに挑戦	移動	⑥楽しいレクで介護予防				
第1多目的室	⑦ヨガ	移動・準備	⑧モルック				

団体参加の場合、下記に他の参加者の情報をお書きください。

	氏名	年齢	午前 基調講演	午後 種目別プログラム (参加する番号をご記入ください。)
1			( 参加 ・ 不参加 )	
2			( 参加 ・ 不参加 )	
3			( 参加 ・ 不参加 )	

お申込締切／令和5年9月20日 (水)

※昼食は各自  
ご準備願います。

申込先

一般社団法人 青森県レクリエーション協会

〒030-0132 青森市横内字亀井278-1

電話・FAX▶017-752-0699／090-7821-4046 (小笠原)

E-mail▶aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp 業務日▶水 10:00~16:00