

楽しむことから、
健康づくり!

動いて
笑って
元気な毎日!

いつまでも
いきいきと
自分らしく

健康 スポレク ひろば

～ からだを動かす・つながる・笑顔がふえる ～

運動が
苦手でも
大丈夫!



はじめての
方も
大歓迎!



ひとりでも
友だちとでも
参加OK!



いろいろな
ニュースポーツ
を体験!



楽しみながら
こころも
からだも元気に!



こんな方におすすめです

- ☒ からだを動かす機会をつくりたい
- ☒ 健康づくりを始めたい
- ☒ 新しいことにチャレンジしてみたい
- ☒ 地域の人と交流したい

健康スポレクひろばは、
運動やスポーツにあまり
親しんでいない方でも、
楽しみながら継続的に
からだを動かすことができる
みんなのひろばです。

動けば
出会える
新しい自分!



動くって、
たのしい。
つながるって、
うれしい。



たのしく!



いっしょに!



いろいろ体験!



笑顔でつながる!

日 程

2026年10月5日(月)～11月30日(月)(全5回)
全日程10:00～11:30 ※ 詳しい日程・内容は裏面をご覧ください。

申込はこちら!



裏もあり

場 所

フェスティバルシティ アウガ 5階 研修室 (青森市新町1-3-7)

対 象

原則として青森市在住の概ね60歳以上で、継続して参加できる方

定 員

20名

参加費

1回 300円

主 催

一般社団法人 青森県レクリエーション協会
公益財団法人 日本レクリエーション協会

スポーツくじ



本事業はスポーツ振興くじ助成金を受けて実施します。

日程

※都合により内容の一部を変更することがあります。

回	開催日	内 容 (予定)
1	10/5 (月)	ウォーミングアップ、モルック体験、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
2	10/19 (月)	ウォーミングアップ、マグネット吹き矢、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
3	11/9 (月)	ウォーミングアップ、テーブルゲーム、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
4	11/16 (月)	ウォーミングアップ、スローエアロビ、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ
5	11/30 (月)	ウォーミングアップ、ニチレクボールアレンジゲーム、レクリエーション、タクスポ、ストレッチ

持ち物

運動に適した服装・シューズ、タオル、飲み物、筆記用具

申込方法

募集チラシの下部「参加申込書」に氏名、電話番号、年齢、住所、メールアドレス、交通手段を記載の上、事務局あてに FAX またはメールでお申し込みください。

※ご提供いただきました個人情報につきましては、目的外での使用はございません。

申 込 問合せ先

一般社団法人青森県レクリエーション協会(担当 小笠原)

〒030-0132 青森市横内字亀井 278-1

TEL 017-752-0699 / FAX 017-752-0717

Email aomoriken-reku@ksh.biglobe.ne.jp

健康スポレクひろば 3つの「分かる」

その1 理由が分かる — 加齢に伴うカラダの変調 —

- 加齢に伴う身体の変調を理解する
- 自分の身体を知る

その2 効果が分かる — 効果抜群の元気アップ法 —

- 効果抜群の元気アップ法！を体験
- スポレク用具で敏捷性、バランス能力アップ！

その3 体が分かる — 体力を知ろう！ —

- 元気をつくるしゃべり場で今後の活動を考える

「健康スポレクひろば」参加申込書

ふりがな 氏 名	電話	年齢 歳
住 所 〒	交通手段 (自家用車・公共交通機関・徒歩・送迎・その他)	
Email		