

令和8年

ENJOY健康ひろば 参加者募集

スポーツ・レクリエーションの楽しい活動を通して
ゆる〜く体を動かして、みんなで楽しく体を動かしませんか？

時間 4月～12月の第2・4水曜日午後1時30分～3時（全20回）

場所 三条市老人福祉センター 栄寿荘 多目的ホール（三条市福島新田丁1015番地1）

主催 さかえ福祉会 共催 新潟県レクリエーション協会・日本レクリエーション協会

後援 三条市 講師 新潟県レクリエーション協会講師

内容 高齢者を対象としたレクリエーションやスポーツなど

定員 50人 対象 概ね50歳代～90歳代の男女

会費 2,000円（20回分）又は1回200円 服装 動ける服装・内履き・水分

申込 さかえ福祉会 ☎0256-45-6311

みんなで楽しく
健康アップ！！



ENJOY健康ひろば 年間スケジュール

日時	種目内容	日時	種目内容
4月8日(水)	開講式・アタック・ファイブ	8月5日(水)	アタックファイブ
4月15日(水)	レク式体力チェック	8月26日(水)	エアライフル
4月22日(水)	エアライフル	9月9日(水)	コミュニケーション・ダンス
5月13日(水)	リズム・エクササイズ	9月30日(水)	室内モルック大会
5月27日(水)	コミュニケーション・ダンス	10月14日(水)	コミュニケーション・ダンス
6月10日(水)	ポール・ウォーキング	10月28日(水)	秋の大運動会（※13時開始）
6月24日(水)	春の大運動会（※13時開始）	11月11日(水)	リズム・エクササイズ
7月8日(水)	楽しいヨガ	11月25日(水)	レク式バイアスロン
7月22日(水)	リズム・エクササイズ	12月9日(水)	レク式体力チェック
7月29日(水)	リズム・エクササイズ	12月23日(水)	室内モルック大会

※種目内容は都合により、変更になる場合があります

お申し込み・お問い合わせ

参加申込書

参加費をそえて担当者にお渡しください

FAX 0256-45-6312

氏名		電話	
住所			
支払い方法	ご希望の項目に○をお願いします 年会費（2,000円/20回分）・1回ごとの支払い（200円/回）		

QRコードを読み込んで
参加申し込みへ！



お問い合わせ 栄寿荘 ☎0256-45-6311 ✉ sakae0500@utopia.ocn.ne.jp