

ふじのくに スポレク フェス2023

fujinokunii
suporeku
fes2023

10月は「ふじのくに」にスポーツ推進月間

週に1度はスポーツをしよう!

📅 時間 / 場所

10.22

日曜日 / sunday

🕒 10:00~15:00

駿府城公園の近くだよ /
静岡市民文化会館
静岡市葵区駿府町 2-90

どなたでも
無料参加

荒天の場合は、開催中止となります。
静岡県レクリエーション協会ホームページにて案内しますので、荒天時は右記
コードからご確認の上、ご参加ください。



当日
受付

体験する

- ニュースポーツ (中ホール前屋外広場)
※雨天時は、3階大会議室
- マインドスポーツ (3階大会議室・2階第二会議室)
- レク式体力チェック (3階大会議室)

事前
申込

講座をうける

- ヨガ (3階展示室/2階第五・六会議室)
- 親子で運動あそび (2階第五・第六会議室)
- ココロとカラダの
元気づくり (3階展示室)

詳しくはウラ面

ワクワクを探そう

まだ出会っていないスポーツ、やってみたいと思っていたものがあるかも！体験型と講座型があるよ。



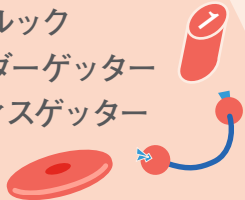
体験

当日受付

ニュースポーツは、カラダを動かし、マインドスポーツは、頭を使う脳トレスポーツ！レク式体力チェックは、身の回りにあるものを使って体力測定！おうちでもできちゃうよ！

ニュースポーツ

- ・モルック
- ・ラダーゲッター
- ・ディスクゲッター



マインドスポーツ

- ・五色百人一首
- ・コントラクトブリッジ
- ・マンカラ



レク式体力チェック

- ・ティッシュで肺活量を測ろう！
- ・雑巾しぼりで、握力を測ろう！
- ・ボトルまきあげで、柔軟性、筋力を測ろう！



講座

事前申込
締切
10/18(水)

親子で運動あそび



親子で一緒に手遊び、リズム遊びなどもおこないます。お子さんと一緒に遊びましょう！

10:00-11:00
(2階第五・第六会議室)

参加対象 3歳から5歳(未就学児)のお子さんと保護者
定員 10組 ※定員に達し次第締切

持ち物 水分補給用飲料、フェイスタオル

ヨガ講座

気軽にチャレンジ
「カラダ・ココロ・スッカリ Yoga」



午前 10:30-11:30
定員 20名 (3階展示室)

午後 13:00-14:00
定員 15名 (2階第五・六会議室)

※定員に達し次第締切

参加対象 どなたでも参加可能

持ち物 ヨガマットまたはバスタオル
動きやすい服装/水分補給用飲料水

ココロとカラダの元気づくり



脳トレ・筋トレ・歌トレなどの「レクリエーション」とおして楽しみながら心と身体の元気づくりをしましょう！

13:00-14:30
(3階展示室)

参加対象 どなたでも参加可能
定員 30名 ※定員に達し次第締切

持ち物 フェイスタオル(プログラム内で使用)
水分補給用飲料

お申込書

ふじのくにスポレクフェス2023

google予約は
下記QRコードから



フリガナ		参加予定人数	大人 名 小人 名 (小人年齢)
代表者氏名			
住所	〒		
メールアドレス	@		
	※ご予約の返答が「info@shizu-rec.com」から届きます。メール受信を許可する設定が必要な場合もあります。メールが受信できるように設定をお願いします。		
電話番号(緊急連絡先)	()	FAX	()
講座選択 ○で囲む	運動あそび / ヨガ	午前 / 午後	元気づくり

静岡県レクリエーション協会は、提出される参加申し込み書に記載されている個人情報について、下の目的においてのみ使用し、厳正なる管理のもと保管致します。
●使用目的 ①研修会の連絡 ②当協会の講習会・研修会の案内

お申し込み 静岡県レクリエーション協会 〒420-0865 静岡市葵区東草深町 20-27 天野一事務所内

☎054-295-6011 FAX 054-295-6015