

第10回 ひろレクデー



レクで心もからだも元気!

11月13日(土)/14日(日)

レク式体力測定と

レクゲーム体験

13日 幼児～小学生 10:00～12:00

=体育館=

13日/14日 青年～高齢者 13:00～15:00

=13日 体育館 = 14日 大会議室=



11月14日(日) 9:50～11:20

=大会議室=

中高齢者の

楽しい運動とお話

講師 有本 征世氏

1944年青森県生まれ、北海道育ち
NPO法人アイデジアC体創協会会長
愛知県碧南市レクリエーション協会会長
健康の源は、いくつになっても生き生きと
した笑顔です。さあ一緒に楽しみましょう。
乳幼児から園児、小学生までみんな無我
夢中になるC5忍者ランドを体験しましょう。



どなたでも参加できます

測定とゲーム・忍者ランドは出入り自由

会場：弘前市社会福祉センター

駐車場 13日 会場又は海洋センター

14日 会場又は時敏小学校指定場所

資料 及び 参加費 : 大人200円 / 子ども100円

11月14日(日) 13:00～15:00

=体育館=

子ども忍者ランドに
遊びにおいで!



11月14日(日)

11:30～12:15 =大会議室=

大人のお話し会

大人のあなたが楽しめる
お話しです

<問合せ先> 特定非営利活動法人ひろさきレクリエーション協会

電話: 070-3996-3873

メール: npo.hirorec@gmail.com

* 感染予防のためマスクの着用・手指の消毒等のご協力をお願いします *