

国レクだより

2019年3月23発行

国分寺市レクリエーション協会

◆事務局・国分寺市西町 2-31-49 Tel 042-577-2251(深瀬)

会長挨拶

国分寺市レクリエーション協会会長
深瀬 茂夫

平成 30 年度は、例年通り国分寺市と教育委員会の後援をいただきシニアの健康のための通年事業を実施したほか、昨年に引き続き東京都と東京都レクリエーション協会主催の「ファミリースポーツ促進事業」(ベビーリトミックとベビーマッサージ)を実施して、親子での健康づくりに取り組み、大きな成果をあげました。百人一首カルタ会も賑やかに行いました。

平成 31 年度は平成最後の年になりますが、継続して市民の健康増進に役立つ事業に取り組むことにしています。

一来年の東京オリンピックは元気で迎えましょうー

平成30年度 事業報告

すこやか健康クラブの活動

参加費：1回500円

年間保険代：500円

毎月・第一又は第二土曜日、14：15～16：15の2時間、シニア世代の健康づくり、仲間づくりを支援することをテーマに、毎月バラエティーに富んだ種目で気持ち良い汗を流しています。

・4/7、5/12 ヨガ体操 (講師・上間)

全身を伸ばして気持ちの良い汗を流しました。



・6/9、7/14 健康体操 (講師・渡辺)

講義、ストレッチ、ウォーキングで動きの基本を学びました。



・8/4、9/8 3B体操 (講師・若菜)

ひとりで、二人で、みんなと楽しみながらいろいろ身体を動かしました。



・10/13、2/9 ポッチャ (講師・飯島)

簡単そうで、なかなかうまくいかないのがやる気を起こさせます。



・11/10、1/26 易しいエアロビクス (講師・森)

いろいろな音楽に合わせて歳を忘れて(?)動きました。



・12/8、3/9 バランスボール (講師・岡本)

最初は不安定でしたが慣れたら気持ちよく乗れるようになりました。



★すこやか健康クラブにはいつでも、どなたでも入会できますので奮ってご参加ください!

2019年度 すこやか健康クラブ」(予定)

(毎月・第一又は第二土曜日 14:15~16:15)

- 4月13日(土) …やさしいエアロビクス
- 5月11日(土) …健康を考える
- 6月8日(土) …ヨガ体操
- 7月13日(土) …ヨガ体操
- 8月10日(土) …楽しい3B体操
- 9月14日(土) …楽しい3B体操
- 10月12日(土) …ストレッチ・ポッチャ
- 11月9日(土) …バランスボール
- 12月14日(土) …レクダンス
- 1月11日(土) …ストレッチ・ポッチャ
- 2月8日(土) …バランスボール
- 3月14日(土) …やさしいエアロビクス

レクリエーション協会 総会、理事会

• 4/29 総会

29年度の事業報告、決算報告、30年度の事業計画予算などを審議しました。



• 理事会

年に数回開催して事業について話し合います。



イベントや参加事業など

• 10/8 スポレクまつり

毎年行われるファミリースポーツ行事です。レクリエーション協会は、いろいろな遊びを提供しました。



• 12/2 環境まつり

今年もバルーン・アートが大盛況!



• 1/27 百人一首かるた会

家族での参加などで、にぎやかに行いました!



ファミリースポーツ促進事業

東京都と東京都レクリエーション協会が主催する「子育て世代のスポーツ実施」をこくぶんじ地域クラブとの共催で実施しました。

① ベビーマッサージとパパ、ママはストレッチ運動 (生後2か月~6か月のお子さんとパパ、ママ)

- 実施日 9/15、10/20、11/17、12/15、
- 会場 ひかりプラザ・和室



② ベビーリトミックとパパ、ママはスポレク広場で 汗をかこう (1歳半~2歳半のお子さんとパパ、ママ)

- 実施日 11/3、12/1、1/5
- 会場 けやきスポーツセンター

