

# 国レクだより

2020年4月20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

年号が平成から令和に変わった元年度の後半、令和2年の正月明けから「新型コロナウイルス」が世界的に蔓延し人類を驚かした年になり、オリンピックも1年延期となりました。

例年通り市や教育委員会の後援をいただいた活動も途中(2月頃から)で施設利用ができなくなり、中止を余儀なくされる事態となりましたので、1月までの活動記録をお届けすることになりました。

令和2年度は世界中が元気を取り戻し、楽しいオリンピックが展開されることを心から願っています。

## 令和元年度 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。

### ・4/13 易しいエアロビクス (講師・森)

年齢なりに動いて(?)気持ちの良い汗を流しました。



### ・5/11 健康を考える (講師・渡辺)

講義、ストレッチ、自分の身体を考えながら日々動くことの大切さを学びました。



### ・6/8、7/13 ヨガ体操 (講師・上間)

ゆっくりとしっかり身体を伸ばしました。



### ・8/10、9/14 楽しい3B体操 (講師・若菜)

3つの用具を使いながら全身をしっかりと動かしました。



### ・11/9、2/8 バランスボール (講師・岡本)

乗ったり抱えたり、いろいろな使い方を学びました。



### ・12/14 ストレッチとポッチャ (講師・飯島)

師走の参加は少なく残念!その分大満足でした。



★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!

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

・10/14 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。



・11/4 国分寺まつり

武蔵国分寺公園で開催される国分寺まつりで、握力測定や折り紙遊びを行い好評でした。



・12/1 環境まつり

今年は風船と牛乳パックでフリスビーづくり、折り紙あそびを提供しました。



・2/2 百人一首・カルタ会

みなさん真剣にカルタに挑戦しました！



2020年度 すこやか健康クラブ」(予定)

令和2年度は国分寺市の後援をいただき、参加者の健康の維持増進の為、実施回数を月2回にいたしました。が、「新型コロナウイルスの感染拡大防止対策」の為施設利用も会議もできない状況になっていますのでとりあえず日程のみをお知らせいたします。

■毎月・原則、第1又は第2と第4土曜日  
(14:15~16:15)

- ・ ~~4月11日(土) …ひかりプラザ~~
- ・ ~~4月18日(土) …市民スポーツセンター~~
- ・ ~~5月9日(土) …ひかりプラザ~~
- ・ 5月30日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 6月6日(土) …ひかりプラザ
- ・ 6月27日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 7月4日(土) …ひかりプラザ
- ・ 7月25日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 8月8日(土) …ひかりプラザ
- ・ 8月22日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 9月12日(土) …ひかりプラザ
- ・ 9月26日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 10月3日(土) …ひかりプラザ
- ・ 10月24日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 11月7日(土) …ひかりプラザ
- ・ 11月21日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 12月12日(土) …ひかりプラザ
- ・ 12月26日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 1月9日(土) …ひかりプラザ
- ・ 1月16日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 2月13日(土) …ひかりプラザ
- ・ 2月27日(土) …市民スポーツセンター
- ・ 3月13日(土) …ひかりプラザ
- ・ 3月27日(土) …市民スポーツセンター

★施設の利用が可能になり次第、改めてお知らせいたします！