

# 国レクだより

2021年6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

令和2年の正月明けから世界的に広がりを見せた「新型コロナウイルス」の感染が令和3年の6月になっても終息の目途が立たず、7月から開催される日本でのオリンピックを控え、世界の国々と選手が不安に包まれている中で、国分寺レクリエーション協会の活動もほとんど出来ない状況となっております。

令和3年こそはと、市のご協力によって会場も決り指導者も期待を膨らませておりましたが、シニアの活動が中心である健康クラブはコロナ感染に配慮することが重要であるため、休止の状態が続いています。

健全な人間生活の回復を心から願っています。

## 令和2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・土曜日の2回、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。

## ・7/4、7/25 健康を考える (講師・渡辺)

健康づくりとは、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。



## ・8/8、8/22 楽しい3B体操 (講師・若菜)

3つの用具を使って全身をしっかり動かしました。



## ・9/12、10/3 バランスボール (講師・岡本)

ボール使いにもだんだん慣れてきました～!



## ・9/26 レクダンス (講師・星)

楽しい音楽に合わせて踊りました。

写真不明

## ・10/24,11/21 優しいヨガ (講師・上間)

ゆっくりと無理なく気持ちよく伸ばします。



## ・11/7 リズム体操 (講師・鈴木)

リズムに乗って掛け声に合わせて楽しく動きました。



★今年度は全体的にコロナ禍の為、参加者が減少しました!

## 2021年度 すこやか健康クラブ(予定)

・ひかりプラザ	・市民スポーツセンター
8月 7日(土)	8月 21日(土)
9月 11日(土)	9月 25日(土)
10月 2日(土)	10月 16日(土)
11月 6日(土)	11月 20日(土)
12月 4日(土)	12月 25日(土)
1月 8日(土)	1月 15日(土)
2月 5日(土)	2月 26日(土)
3月 5日(土)	3月 26日(土)