

「元気アップ教室」開催！～誰もが楽しく夢中になり、心も体も元気になる！～



日本レクリエーション協会がおすすめ！！
誰もが楽しく夢中になり、心も体も元気になる
元気アップ・プログラム

～スポーツ・イン・ライフを推進する～

『元気アップ教室』



「スポーツ振興くじ助成事業」

令和元年12月1日（日曜日） 鹿児島県婦人会館で開催 詳細は次ページに

【マンカラ】教室



マンカラ
国境を越えて楽しめる伝統ゲーム
遊び方は世界で100種類以上
異国間交流もできる懐かしスポーツ



「マンカラ普及員」を登録できます。
(登録料無料)
マンカラのルールは世界に100種類以上！国内でも地域ごとに様々なルールで楽しまれています。
マンカラ教室では基本ルールだけでなく、世界のルールや勝つためのコツなども学習します。

【ラダーゲッター】教室



ラダーゲッター
ヒモでつながれたボールは見た目も遊び方もとてもレア
新しい遊びを探している方必見



「ラダーゲッター普及員」を登録できます。
(登録料無料)
ラダーゲッターは見た目もルールも独特で面白いです。
ラダーゲッターのルールや技術の習得をして、地域で住民の方々などを対象にラダーゲッターの楽しさを伝えませんか。

【チャレンジ・ザ・ゲーム】教室



チャレンジ・ザ・ゲーム
遊びが運動になる
運動が遊びになる
仲間と協力して目標を達成



「チャレンジ・ザ・ゲーム普及審判員」を登録できます。
チャレンジ・ザ・ゲームの大会種目は十数種類あり、それぞれに特徴があります。
チャレンジ・ザ・ゲームのルールや技術の習得は、チャレンジ・ザ・ゲーム教室の受講がオススメです。

※写真は、日本レクリエーション協会ホームページより掲載

開 催 要 項

元気アップ・プログラムは、日本レクリエーション協会が中心となって開発した「誰もが楽しく夢中になり、心も体も元気になるプログラム」です。

スポーツ庁が推進する「スポーツ実施率の向上」への貢献が期待されています。どのプログラムも楽しみながら元気になれる事が間違いない選りすぐりの種目ばかりで、スポーツが得意ではなくても夢中になれる。

また、年齢や性別など対象に合わせて、誰もが無理なく実施できるようにルールや遊び方を手軽にアレンジできる内容となっています。

スポーツ推進委員や小学校の教員の皆さんをはじめ、『『子どもの体力向上』や『健康寿命の延伸』、『地域の活性化』などに関わっている方』、『世代や性別、障がいの有無にかかわらず交流体験活動をされている方』、『まだあまり知られていない種目を探している方』、『地域で新しいことを始めたい方』におすすめです。さあ、始めよう 元気アップ・プログラム！！

主 催 鹿児島県レクリエーション協会
 共 催 公益財団法人 日本レクリエーション協会
 日 時 令和元年12月1日(日曜日) 受付9:10 9:30~16:30
 会 場 鹿児島県婦人会館 〒890-0056 鹿児島市下荒田二丁目27-1 2
 TEL 099-257-1066 / FAX 099-251-1087

日 程	9:30~12:30	13:30~16:30	
第2研修室	マンカラ教室 A	マンカラ教室 B	午前・午後 2回実施
ホール	チャレンジ・ザ・ゲーム教室	ラダーゲッター教室	

参 加 費 1教室 1000円(テキスト代と保険料) ※登録料は無料
 募 集 定 員 1教室 50名(申込み順) ※最大2教室受講可
 申込締切日 令和元年11月15日金曜日(締め切り厳守)
 申 込 先 申込書をFAXか郵送(電話申込不可)
 問い合わせ先 〒890-0062 鹿児島市与次郎1丁目4-20 総合体育センター内
 鹿児島県レクリエーション協会

Tel 099-255-0225 Fax 099-296-1192

地 図



※駐車場は台数に限りがあります。(20台程度)
 出来るだけ公共交通機関を。
 電車:「二中通」、「荒田八幡」下車徒歩約5分
 市営バス:13番線「婦人会館前」、
 16番線「婦人会館前」下車徒歩約1分



「スポーツ振興くじ助成事業」



「元気アッププログラム」や各種目の詳細については、日本レクリエーション協会のホームページ (<https://genki-up.recreation.or.jp/>) から検索できます。

申込書については、鹿児島県レクリエーション協会のホームページ (<http://www.kaken-rec.jp/>) やフェイスブックをご覧ください。