

主催/NPO法人福岡市レクリエーション協会・福祉レクリエーション推進委員会

共催/福祉レクリエーション部会

# 福祉レクリエーションセミナー開催!!

## 今日から実践 ～目からウロコの姿勢づくり～



### 健康のお話とヨガと体操の実技つき

健康で過ごすためになぜ運動が必要なのか。  
姿勢づくりのポイントと毎日実践できる簡単な体操やヨガの動きや呼吸法をお伝えします。  
身体を動かす楽しさを一人でも多くの方に伝え、心から笑顔で元気になれるお手伝いをしたいと思います。

講師

白石 温子(はるこ)さん

健康運動指導士 日本フィットネス協会認定インストラクター ナチュラルスタイルヨーガ認定インストラクター(ハタヨガ) 機能改善体操B級認定インストラクター 他

日時

令和7年3月1日

土

14:00～16:00 受付:13:30～

場所

〒815-0031福岡市南区清水1-17-15 福岡市立障がい者スポーツセンター 2階講習室

障がい者スポーツセンター前の駐車スペースは障がい者優先スペースです。なのみ学園前か公共駐車場をご利用ください。

西鉄バス「清水町」から徒歩3～5分  
西鉄天神大牟田線「高宮駅」から徒歩10分

定員

40名

参加費

1,000円

持ってくる物:フェイスタオル  
水分補給用飲み物

対象 福祉と健康づくりに関心のある方 人生をいきいきと楽しみたい方

福祉施設あるいは地域において、福祉レクの実践・支援に関わっている方

申し込み:2月24日(月)までに下記の申し込み用紙に必要事項記入し、FAXまたはメールでお願い致します。

●このセミナーはレク・インストラクター資格取得のための単位の一部となります。履修カードをお持ち下さい。

問い合わせ: NPO法人福岡市レクリエーション協会 (〒819-0005 福岡市西区内浜1-5-1)

TEL:092-707-6617 FAX:092-707-6600 E-mail:info@rec-fukuokacity.jp

福祉レク部会会員の申し込みは、担当:山寄朋枝へ (TELは福祉家族を参照)

### 福祉レクリエーションセミナー 参加申し込み【3月1日(土)開催】

しめい 氏名	〇で囲んでください 一般
住所 〒	市レク会員 福祉レク部会会員
TEL	