

スポーツ、体操、レクリエーション等…

出前講座



団体の活動でレクリエーションを行う予定だけど
ネタも無いし考える時間もない…そんなときは
悠遊さんぽくスポーツクラブにお任せください！
“出前講座”として指導者が会場までお伺いし、
ご依頼目的に合わせたプログラムをご提供します。
有意義なひとときを一緒に過ごしましょう！

ご利用ください!!

ご提供できる主なプログラム



老人クラブ、 お茶の間向け

体操、脳トレ、笑いヨガ、
ボッチャ、スローエアロ
など



事業所向け

体操、ウォーキング指導、
ボッチャ、エアロビクス
など



PTA、地域の 育成会向け

親子レク、ボッチャ など

このような団体に
利用していただきました♪

- ◆ 小学校PTA
- ◆ 町内の集会
- ◆ 集落公民館
- ◆ 老人クラブ 等…

料金設定

～1時間：3,000円
～2時間：4,000円

<講座の申込注意点>

- ・山北地区内に拠点を置き、5人以上集まる団体 ・活動時間が2時間以内
- ・原則2週間以上前の申込 ・会場の確保は依頼者で行う
- ・保険は依頼者で加入していることをおすすめします

おすすめはボッチャです！
2024パリパラリンピックの
競技種目にもなりました♪
大人子ども関係なくみんなで
熱く楽しめます★



SANPOKU.SPORTS

↑Instagramも
フォローしてね！



人数、内容などは
お気軽にお問い合わせください！

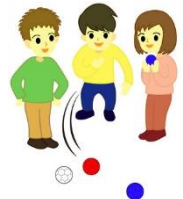
NPO法人悠遊さんぽくスポーツクラブ
村上市府屋177-1

TEL 77-2828 FAX 77-3996

MAIL sanpoku.sports@purple.plala.or.jp

《プログラム説明》

| | |
|--------------------------------------|---|
| <p>ボッチャ 時間：60分</p> | <p>的になるボールに、相手より近づけるかを競う2チームによる対抗戦。 最初にルール説明やボールを投げる練習をして、チームを組んで対戦します。 会場に応じてコート of 広さ調整可能です。</p> |
| <p>エアロビクス 時間：30～60分</p> | <p>音楽に合わせた有酸素運動。 年代や参加者の体力に応じて、曲のテンポや振り付けを調整できます。 音楽機器などはこちらでご用意します。</p> |
| <p>健康体操 時間：30～60分</p> | <p>特別な道具を使わずに全身のストレッチと筋力づくりを紹介。 床やイスに座りながらでもできる内容になっています。</p> |
| <p>ウォーキング指導 時間：30～60分</p> | <p>ノルディックポールを使った全身に効果のあるウォーキングを紹介。 ポールの使い方や歩き方を説明して、後半は実際に歩いてみます。 ※ポールを使うと床に傷や汚れをつける可能性があるため、屋外の会場が無難</p> |
| <p>脳トレ 時間：30分</p> | <p>楽しく笑いながら脳を活性化させます。 座りながらの活動のため会場を問わず行えます。</p> |
| <p>笑いヨガ 時間：30分</p> | <p>ヨガの呼吸法を取り入れた笑いの健康体操。 たくさん笑うことで心地よい疲労感が得られ、同時に体の内面から健康を手にできます。</p> |
| <p>親子レク 時間：30～60分</p> | <p>保育園児や小学生の親子が体を動かしながらコミュニケーションアップにつながるようなレクリエーションを行います。 集落公民館での活動実績もあるので、ある程度会場の広さに関係なく対応できます。</p> |



1つのプログラムでの申し込みもできますし、2つ以上のプログラムの組み合わせも可能です

〈組み合わせ例〉

- ① 健康体操30分 脳トレ30分
- ② ボッチャ60分 健康体操30分
- ③ ボッチャ60分 エアロビクス60分