



令和8年度 レク・スポ教室日程表

全7回

みんなで楽しく! 元気に、健康づくり!
好きな講座に自由に参加できます♪

時間は概ね2時間

回	日にち・時間	会場	内容	指導者
1	9月24日(木) 13時～15時	研修室	■ 開会式・レクダンス  ■ ポーセラーツ 材料費500円～実費 ※食器によって 値段が違います。 	大館市レクリエーション協会事務局 大澤 睦子
2	10月15日(木) 13時～15時	研修室	■ ラジオ体操  ■ コーラス 	大館市ラジオ体操の会 渡邊 美和子 スマイル 佐藤 喜美子
3	10月22日(木) 13時～15時	講 堂	■ ボッチャ 	大館市ボッチャ協会 大澤 睦子
4	10月29日(木) 13時～15時	研修室	■ AED 普通救命講習 	大館市消防本部
5	11月12日(木) 13時～15時	講 堂	■ スロージョギング 	大館市スロージョギングクラブ アドバンス指導者 青柳 正隆
6	11月19日(木) 13時～15時	研修室	■ 知って得する・見て楽しい スマホ活用  ■ ニュースポーツ 	佐藤 文枝 大館市レクリエーション協会
7	11月26日(木) 13時～15時	研修室	■ フラダンス  ■ 終了式 	ナフラ・プアラニ 金 光子 大館市レクリエーション協会

- ❀ 会場はすべて大館市長木公民館です。
- ❀ 指導者の都合により、日程・内容が変更になる場合があります。
- ❀ ポーセラーツは材料費500円～実費負担があります。食器によって値段が違います。
- ❀ 運動できる服装、内シューズ、飲み物、汗拭きタオルをご準備ください。
- 📷 インスタグラム・ホームページ・新聞に載せる為、写真を撮らせて貰います。



【お問い合わせ・申込先】

大館市レクリエーション協会事務局 大澤

☎ 電話：090-5843-7788

☎ Fax：0186-48-5930

★大館市レクリエーション協会 主催★

スポーツ・レクリエーションを

みんなで楽しもう!!

令和8年度

レク・スポ教室

日時

9月24日(木)～ 13時～15時

会場

大館市長木公民館

主催

大館市レクリエーション協会

募集人数

20人

対象者

市民どなたでも参加できます。

参加費

1,000円(初回に徴収)

初回の参加費で
すべてのプログラムを
受講できます!

- フラダンス 
- ボッチャ 
- レクダンス 
- ラジオ体操 
- コーラス 
- ポーセラーツ(実費負担あり) 
- 普通救命講習 
- スロージョギング 
- ニュースポーツ 
- スマホ活用 

多彩な
プログラム!



フラダンス



ボッチャ



レクダンス



ラジオ体操



コーラス



ポーセラーツ

持ち物

運動できる服装、内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

申込方法

申込書に記入し、大館市レクリエーション協会事務局まで

お申込み
お問合せ

大館市レクリエーション協会事務局 大澤

☎ 090-5843-7788

Fax: 0186-48-5930

締切日 9月17日(木)

📷 Instagram・ホームページ・新聞に載せる為、写真を撮らせて頂きます。

申 込 書

氏 名		住 所			生年月日		電話番号		
					大・昭・平・令 年 月 日		() -		
日 程		9/24 (木)～	10/15 (木)	10/22 (木)	10/29 (木)	11/12 (木)	11/19 (木)	11/26 (木)	全7回
13:00 ～ 15:00	参加 ○を付けて ください								