

# 11. レクリエーション



No.17 映写・レクリエーション

講師名	林 敏子
内容	大きな画面にフィルム又はビデオテープで写してあげたい！夢と想像力と心豊かさを教えてあげたい！レクリエーションでいっぱい遊びたい！と思っています。
対象人数／年齢	5人以上／幼児～高齢者



No.45 レクリエーション

講師名	蛭原 昌子
内容	いつでも誰でもすぐできるレクリエーションを行います。 〈内容〉 ・有酸素運動（ダンス他） ・柔軟体操（ストレッチ） ・筋肉運動（ダンベル） ・手足運動（ゲーム）
対象人数／年齢	5人～50人程度／大人



No.150 レクリエーション・健康運動・ボランティア講座 など

講師名	新木 るり
内容	〈活動内容〉スポーツ推進委員や障がい者スポーツ指導員、ダンベル健康体操指導員、健康運動実践指導者、また、幼児スポーツ教室、小学生や高齢者の方に健康に関する様々な活動を指導いたします。ボランティア講座も行います。
対象人数／年齢	5人以上／年齢不問



No.221 レクリエーション・器械体操・子育て支援

講師名	齊藤 美栄子
内容	子どもたちにマット運動・跳び箱・鉄棒の指導をします。 現在、宮崎体操教室で指導しております。 遊びを取り入れながらの楽しい体操指導が出来ればと思います。 大人の方もレクを取り入れた簡単な体操をします。 子育て相談も受けます。
対象人数／年齢	人数は年齢により異なる／年長～中学生