

県老連若手委員会主催

会員パワーアップ研修会（西部会場）開催要項 in 宿毛市

～室内モルック&スクエアステップでフレイル予防し、楽しいクラブづくりを！～

1. 目 的

新たな会員の加入を進めるためには、高齢者が参加したいと思う事業を行う必要があります。
このため、この研修会では高齢者が興味を持つ魅力的な事業を行うにはどうすれば良いかを、参加者皆に考えていただくことを目的に開催します。

今回、西部会場では「室内モルック」と「スクエアステップ」を体験することにより、新しいスポーツや運動と健康づくりなどによる人が集まる楽しい事業について学びます。

2. 日 程 令和6年2月19日（月）13時00分～15時00分
（受付開始 12時30分）

3. 会 場 宿毛市総合運動公園 アリーナ（体育館）
（宿毛市山奈町芳奈 4024）

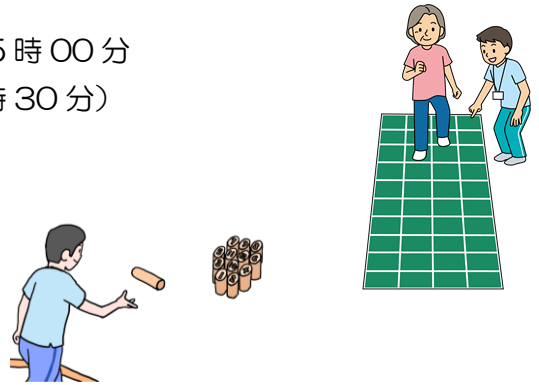
4. 内 容 「室内モルック」「スクエアステップ」

2班に分かれて時間交代で行います。

※どちらも運動が苦手な方や体力に自信がない方も楽しみながら行うことが出来ます。

＊室内モルック

講師：日本モルック協会公認指導員、審判員 山崎 功一 氏
（一般社団法人 CROSS SPORTS 高知 代表理事）



5. 定 員 約40名

6. 対象者及び対象とする市町村

対象者：老人クラブ会員、市町村老連担当職員、老人クラブの活動に関心のある方

市町村：四万十市、宿毛市、土佐清水市、大月町、黒潮町、須崎市、四万十町、中土佐町、津野町、梶原町

7. 参加申し込み

別紙「参加申込書」に必要事項を記入の上、2月13日（火）までに県老連にお申込みください。

8. 参加費 一人 100 円（傷害保険料を含む）

※当日集金しますので、市町村単位での申込の場合は、全員分をまとめてお支払いいただくようお願いします。

2月15日以降にキャンセルした場合は参加費を頂戴いたしますので、ご了承ください。

9. 持ち物 運動のできる服装、室内履き、飲み物、タオル

10. 申し込み／問い合わせ先

（公財）高知県老人クラブ連合会 担当 津野

TEL 088-844-9154 FAX 088-840-5299