

申込締切  
7/26 (水)

令和5年度

# できることからつながる ボランティア講座

～楽しくレクリエーション～

楽しみながら、自分の心の状態や体力がわかるレクリエーション講座！  
自分の身体への関心を高めながら、ボランティア活動などできることから始めてみませんか？

講師 新潟県レクリエーション協会 専務理事 渡辺 耕司 様

1日目 令和5年8月3日(木)  
13:30～15:30

 体の現状を知る No.1  
(レク式体力チェック用具編)

 健康体操

 仲間づくり

2日目 令和5年8月7日(月)  
13:30～15:30

 体の現状を知る No.2  
(レク式体力チェックお楽しみ編)

 心とからだの元気づくり

会場 江南区福祉センター 2階 多目的ホール  
(新潟市江南区泉町3-3-3)

対象 ボランティアに興味のある方 (参加費無料)

定員 30名 ※動きやすい服装でお越しください



申し込み  
受付

江南区社会福祉協議会  
江南区ボランティア・市民活動センター  
TEL 025-250-7743 若山 酒井