

第28回

レクリエーション講座

～遊んで 学んで GO！～

学校・保育などの現場に活かせる楽しいレクリエーション実技・理論

8月2日(土)
レクリエーション
の
達人に学ぶ

8月30日(土)
心身の健康と
美の追求

9月20日(土)
笑いヨガと腸に
ついて知ろう

10月4日(土)
ゲームDE
スポーツ体験

12月20日(土)
「楽しいマジック」
と
「リスクマネジメント」

1月17日(土)
レクリエーションの
神業体験

参加費 1回 ¥1,000

各回

30名

1回のみもOK

会場 中野区桃園区民活動センター

主催 中野区キャンプ・レクリエーション協会

後援：一般社団法人 東京都レクリエーション協会



Re CAN
Recreation & Camping Association of Nakano city
SINCE 1992



問い合わせ・申し込み：canfuku@icloud.com (福田)

中野区キャンプ・レクリエーション協会事務局(ReCAN)

〒164-0011 中野区中央4-23-5 奈良間方
奈良間 携帯TEL 080-5192-7175



プログラム 各回：午後2時～5時（3時間）

月日・講師(敬称略)	内 容
8月2日（土） 高橋 伸	レクリエーションの達人に学ぶ (実技：アイスブレーキング・実技：レク活動の展開方法)
8月30日（土） 村上 拓磨	心身の健康と美の追求～健康リテラシーを学ぶ～ (実技：レク活動の展開方法・個々の活動の習得)
9月20日（土） 岡井 裕美	「笑いヨガを体験しよう」 「腸について知ろう」 (実技：個々の活動の習得、レク支援の実施)
10月4日（土） 斎藤 英治	ゲームDEスポーツ体験 (理論：楽しさを通した心の健康づくり・実技：レク活動の展開方法)
12月20日（土） 小泉 静香・ 福田 豊	『楽しいマジック』と 『リスクマネジメント』 (実技：個々の活動の習得、リスクマネジメントの方法)
1月17日（土） 宇田川 光雄	レクリエーションの神業体験 (実技：ホスピタリティ・アイスブレーキング)

◆講師一覧：

- | | |
|--------------------------------|---------|
| ○元国際基督教大学 保健体育プログラム課程上級准教授 | 高橋 伸 先生 |
| ○UDA教育ゲーム研究所所長 元目白大学非常勤講師 | 宇田川光雄先生 |
| ○(一社)日本ウェルネスプロフェッショナル協会理事・薬剤師 | 村上 拓磨先生 |
| ○中野マジッククラブ会長 | 小泉 静香先生 |
| ○(一社)東京都レクリエーション協会理事 調布市レク協会会長 | 斎藤 英治先生 |
| ○本会理事 エクセベル 腸活セラピスト 笑いヨガティーチャー | 岡井 裕美 |
| ○本会会長 東京都レク協会副会長 上級レクインストラクター | 福田 豊 |

◆内容：レクの理論や実技を学び、（公財）日本レク協会公認レク・インストラクターの単位の一部が認定されます。

※全日程参加すると、レクリエーションインストラクターの資格取得のための理論1.5時間、実技16.5時間が認定されます。

◆対象：レクリエーションに関する学習意欲のある方、30名

◆この事業は「令和7年度中野区区民公益活動に関する助成

（政策助成）」を受けて実施しています。



Re CAN
● SINCE 1992 ●

Recreation & Camping Association of Nakano city

中野区キャンプ・レクリエーション協会事務局(ReCAN)
〒164-0011 中野区中央4-23-5 奈良間方 携帯 080-5192-7175

<https://rekan-nakano.com>



中野区桃園区民活動センター
中野区中央4-57-1
TEL 03-3362-5151
中野駅南口から徒歩7分
(中野総合病院の裏手です)