

第28回

潤いのある生活を 楽しい生活を メリハリのある生活を 喜びある生活を

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

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

各回

30名

1回のみもOK

後援：一般社団法人 東京都レクリエーション協会



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：アイスブレイキング・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：楽しさを通じた心の健康づくり・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・アイスブレイキング)

◆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
- UDA教育ゲーム研究所所長 元目白大学非常勤講師
- （一社）日本ウエルネスプロフェッショナル協会理事・薬剤師
- 中野マジッククラブ会長
- （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
- 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
- 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

高橋 伸 先生
宇田川光雄先生
村上 拓磨先生
小泉 静香先生
斎藤 英治先生
岡井 裕美
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。



● SINCE 1992 ●
Recreation & Camping Association of Nakano city



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）

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://recan-nakano.com>