

～スポーツ・イン・ライフを推進する～ 『元気アップ教室』



マンカラ教室

楽しさや遊びを身に付け、たくさんの方と楽しめる

「元気アップ・リーダー（マンカラ普及員）」を取得しよう！

マンカラの基本的なルールだけでなく様々な遊び方を身につけ、地域で子どもから高齢者までを対象にマンカラの楽しさを伝え、一緒に活動している仲間やボランティアさんにマンカラのルールや技術を伝達することができる。それが「元気アップ・リーダー（マンカラ普及員）」です。



マンカラ

国境を越えて楽しめる伝統ゲーム
遊び方は世界で100種類以上
異国間交流もできる頭脳スポーツ



～募集要項～

♪ 日時	2020年11月14日(土) 9時30分～12時30分
♪ 場所	JR姫路駅北にぎわい広場【駅北地下】
♪ 参加費	1人500円(保険代含む)
♪ 定員	30名(先着順)
♪ 持ち物	水筒・筆記用具
♪ 申込	10月28日(水)までに申込書に記入し申込下さい
♪ 問合せ先	特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会 お電話でのお問い合わせはこちら FAXでのお問い合わせはこちら
♪ 申込先	078-334-2065 078-334-2068

お問い合わせは事務局まで 受付時間 10:00～17:00(月・火・木)

《実施場所》姫路駅前 中央地下通路



姫路駅と地下商業施設を結ぶ地下通路

イベント参加にあたってのお願い・・・

- 自宅で必ず検温をお願いします。
- マスク着用でご参加下さい。
- 自宅での健康チェックをし 次の項目に該当する方は、イベントへの参加自粛をお願いします。
 - ① 発熱の症状がある方(体温37.5度以上)
 - ② 咳、全身倦怠感等の感冒様症状や結膜炎、嗅覚障害、味覚障害のある方

感染予防対策にご協力
お願いします！

マスク着用



手指消毒



検温



《主催》 特定非営利活動法人 兵庫県レクリエーション協会

公益財団法人 日本レクリエーション協会

《後援》 姫路市

紀元前から世界中で遊ばれ、「世界最古のボードゲーム」と言われる対戦頭脳ゲームを体験しよう！

☆プログラム内容 ☆

- 9:30 マンカラの概要
- ・マンカラとは
 - ・マンカラの主なルール

- 9:50 マンカラの体験①
- ・ベーシック
 - ・シーソーなど

- 10:40 マンカラの体験②
- ・カラハ
 - ・オワリ など

- 11:30 マンカラの体験③
- ・勝つため

のコツ

- 12:00 元気アップ・プログラムと
元気アップ・リーダーの説明
- 12:10 マンカラ普及の説明と
登録手続き
- 12:30 終了



元気アップ・プログラム特徴

元気アップ・プログラムは、日本レクリエーション協会が中心となって開発した「誰もが楽しく夢中になり、心も体も元気になるプログラム」です。スポーツ庁が推進する「スポーツ実施率の向上」への貢献が期待されています。どのプログラムも楽しみながら元気になれる事が間違いない選りすぐりの種目ばかりで、スポーツが得意ではなくても夢中になれる工夫をしています。また、年齢や性別など対象に合わせて、誰もが無理なく実施できるようにルールや遊び方を手軽にアレンジできる内容となっています。スポーツ推進委員や小学校の教員の皆さんだけでなく、「『子どもの体力向上』や『健康寿命の延伸』、『地域の活性化』などに関わっている方」、「世代や性別、障がいの有無にかかわらず活動されている方」「まだあまり知られていない種目を探している方」「地域で新しいことを始めたい方」におすすめてです。

さあ、始めよう 元気アップ・プログラム！！

◆ 申込方法 ◆ 下記の申込書に記入し FAX で申し込みして下さい。

FAX 078-334-2068 兵庫県レクリエーション協会

《申込書》 先着順／申込締切日 10月28日(水)

マンカラ教室 《申込書》		
ふりがな	性別	生年月日
名前	男 女	年 月 日 ()歳
住所 〒 -	電話番号 () -	

※ ご記入いただきました情報は、本事業以外の目的には使用しません。