



※講座内容は変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

講座No.	6
講座名	レクリエーション・ニュースポーツ体験講座
教員名	Rec's (レクス)
講座内容	フレイル予防運動、笑い文字、笑いヨガとフィンランド発祥のスポーツ「モルック」の体験会をとおして余暇時間を充実させませんか？
講座計画	<p>1回目 レクリエーションーアイスブレイキングー ~はじめましての仲間づくり~</p> <p>2回目 「笑いヨガ」と「レクリエーション」を体験しよう</p> <p>3回目 「笑い文字」で「ありがとう」を書いてみよう</p> <p>4回目 北欧生まれのニュースポーツ「モルック」をやってみよう</p> <p>5回目 お楽しみ会 ~振り返り~</p>
教材費	3,300円 (笑い文字教材費)
準備物	体を動かせる服装・履物、飲み物、タオル、筆記用具
<p>中学生～一般の方向け！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>モルック</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>笑い文字</p> </div> </div>	