

ミナレクデー

5.28水

レクリエーションで笑顔の1日にしよう！

県民皆が1つはレクリエーションを実践し、体・心・頭の健康を増進させ、健康長寿につなげるのが「ミナレク運動」です。5月最終水曜日は、羽島市ミナレクデーとして、市民の皆さんが、どこでも、だれでも、気軽に体を動かし笑顔の1日にしましょう！（ミナレク運動はチャレンジデーの後継イベントです）

※チャレンジデーとは 笹川スポーツ財団が1993年から2023年まで毎年5月の最終水曜日に行われる住民総参加型のスポーツイベント、「住民の健康づくり」や「まちの活性化」を図るきっかけづくりのイベントです。

羽島市内で使える素敵なプレゼントが抽選で当たる！

参加方法

ルール1

5月28日(水)、羽島市内で

レクリエーションをしよう！

レクリエーションは「心を元気にすること」です。なので、どんな活動でもOK！
ポイントは楽しむこと！例えば、ウォーキングや体操などの運動や、カラオケやショッピング、将棋やeスポーツなど、**楽しいことは全部レクリエーション**になります。
学校や職場、家、公園など、**どこで何をしてもOK**です。

参加方法

ルール2

プレゼントに応募しよう！

レクリエーションをしたらQRコードから応募してください。



応募フォーム



羽島温泉11枚綴り
回数券 **3名**



BLOCK47
ペア食事券 **3名**



バロー商品券
3名

応募期間 **5月28日(水)当日のみ有効**

※当選者の発表は、賞品の発送をもってかえさせていただきます。



レクリエーション体験イベント

当日参加可能

参加
無料

市内2ヶ所の商業施設でイベントを行います!

スーパーマーケット バロー羽島インター店

羽島市江吉良町2939(ミスタードーナツ前)

時間 10:30~14:00

内容 けん玉、こま、マンカラ など



BLOCK47 雨天中止

羽島市福寿町千代田3丁目54 岐阜羽島ガーデンモール内

時間 13:30~15:00

内容 グラウンド・ゴルフ、モルック



レク活動の紹介

※レクリエーションが思い浮かばない方は、参考にしてください。

レクリエーション・スポーツ



グラウンド・ゴルフ



キンボールスポーツ



モルック

運動・レク体操



運動あそび



ミナモ体操



健康体操

文化レク



マンカラ



健康マージャン



かるた

注意事項

- イベントに参加される場合は、傷害保険に加入し対応いたしますが、その範囲以上の責任は負えませんので、ご了承ください。
- イベントの様子の写真や記事を(一社)岐阜県レクリエーション協会のHP等に掲載する場合があります。あらかじめご了承ください。
- 天候の状況により、内容を一部変更する場合があります。