令和５年度スポーツ振興くじ（toto）助成事業

スポレク EXPO
～健康スポーツ フェスティバル～
第４０回 スポレク大会

◇主　　催　日本レクリエーション協会・高知県レクリエーション協会
スポレク EXPO 健康スポーツフェスティバル・第 40 回スポレク大会 実行委員会

◇後　　援　高知県．高知市．南国市．土佐市

◇種目団体　高知県インディアカ協会／高知県スポーツウエルネス吹矢協会
高知県スポーツチャンバラ協会／高知県ターゲット･バードゴルフ協会
高知県パークゴルフ協会／高知県フォークダンス連盟／高知県モルック協会
高知県フライングディスク協会／日本マウンテンバイク協会高知県支部
高知県レクリエーション協会

参加費◇無料　〈スポーツ傷害保険料 100円 当日負担〉

爽やかな音楽に合わせた健康体操・運動療法

＝踊る理学療法士　堀川よしとも先生＝

ポストコロナの健康課題⇒「筋力の低下」「足腰の衰え」「疲れやすくなった」　などなど…
是非ご参加ください 軽快に楽しく アクティブに　　全国の注目度〈若手ナンバー１です〉

２０２３.１１.５（日）

9:30～12:00　会場：県民体育館

高知県レクリエーション協会事務局　TEL/FAX　088－865－2111