



ミナレク運動を紹介しています!

ホームページ

<http://gifu-recreation.or.jp>



Facebook



YouTube



Instagram



LINE



岐阜県レクリエーション推進団体認定制度



問い合わせ先

一般社団法人  
岐阜県レクリエーション協会

〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675番地28  
岐阜メモリアルセンター内

TEL:058-295-7257 FAX:058-216-0622

メール [info@gifu-recreation.or.jp](mailto:info@gifu-recreation.or.jp)

ホームページ <http://gifu-recreation.or.jp>



# レクリエーション用具 貸出カタログ



岐阜県では、県民が楽しみながら  
健康づくりに取り組める  
「ミナレク運動」を推進しています。

## 2024



# 貸出しのご案内



(一社)岐阜県レクリエーション協会では、学校での授業、福祉施設での行事、地域のイベントなど幅広い場面で活用できる65種類のレクリエーション用具を無料で貸出しますので、是非ご利用ください。

**料 金** 無料

**貸出期間** 8日以内(貸出日～返却日)

**貸出対象** 県内に主たる活動拠点がある方、団体  
※営利目的、宗教的行事、政治的活動と認められる場合などは、ご利用いただけません。

**受渡場所** (一社)岐阜県レクリエーション協会  
〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675番地28  
岐阜メモリアルセンター内

**受渡日時** 平日 9:00～17:00 (ただし、火曜日は除く)

**配 送** P.16～17をご覧ください。



## 注意事項

- 貸出申請書に記載された目的以外に使用しないでください。
- 用具等の使用中の事故に関して、岐阜県及び当協会は一切の責任を負いません。
- 故意または重大な過失や紛失、使用用途以外の使用により用具等に使用不可能となる損傷等があった場合、岐阜県及び当協会は借用責任者又は借用団体に賠償を求めます。
- 運搬に係る費用は借用責任者又は借用団体の負担とします。
- 用具等の使用について、岐阜県、当協会のホームページ、フェイスブック等で紹介することがあります。

## 利用手順



1

申請書をFAX・メール・郵送で  
当協会へ提出

※電話で事前に貸出状況の確認もできます。

TEL:058-295-7257  
平日 9:00～17:00

2

当協会より  
予約完了の  
連絡

3

当協会にて  
用具を  
受け取る

4

用具を  
返却する

※アンケートに  
ご協力ください。

## レクリエーション用具 索引

### ターゲット系

ディスゲッター9	2
フープディスゲッター	2
バリアフリーディスクゴルフ	2
ドッチビー270/235	2
フライングディスク	3
フォームディスク	3
ラダーゲッター	3
バグジー	3
モルック	3
ディスコン	4
公式ワナゲ	4
カローリング	4
スポーツガラッキー	4
スカイクロス	4

### ゴルフ系

グラウンド・ゴルフ	5
スカットボール	5
囲碁ボール	5

### 卓上系

マンカラ	6
白黒ゲーム	6
ビッグかんたん将棋	6
スキヤキ・ジャンケンゲーム	6
思い出カルタ1～7	6～8
四字熟語合わせ	8
漢字博士入門編	8
どうぶつえあわせ	8
ベルハーモニーデスクタイプ	8

### ボール系

キンボールスポーツ	9
ニチレクボール	9
ポッチャ	9
ペタンク	9
ソフティボール90	9
ティーボール	10

### ネット系

バスケットピンポン	11
インディアカ	11
タスポニー	11
リングテニス	11
多目的健康バレーネット	11
ふらば～る大/小	12

### その他

キャッチング・ザ・スティック	13
ロープ・ジャンプ・X	13
釣りっこ1～2	13
点鳥ルーレット	13
たいこ相撲	14
スマイル射的	14
けん玉	14
ソフトダーツ	14
マグダーツ	14
パラシュット	15
バランス平均台	15
C5忍者ランド	15

### 配送

ラダーゲッター配送セット	16
インディアカ配送セット	16
マンカラ配送セット	16
レクリエーションポッチャ配送セット	17
ソフティボール90配送セット	17
ふらば～る(大)配送セット	17

### ディスクゲッター9

3セット



9つの的をディスクなどで射抜く的当てのレクリエーション。  
ディスクを変えたり投げる距離を調節するなど楽しみ方は自由。  
※ディスクは付いていません

### フープディスクゲッター

4セット



フープの中にディスクなどを通して遊ぶレクリエーション。  
投げる距離を調節するなど楽しみ方は自由。  
コンパクトに分解ができ持ち運びにも便利。  
※ディスクは付いていません

### バリアフリーディスクゴルフ

1セット



バスケット型のゴールにディスクを投げ、入るまでの投数の少なさを競う。ゴールに鈴が付いているため、視覚障がいの方も楽しめる。  
※カラーディスク10枚付き

### ドッチビー270

10セット



ウレタン素材の布でカバーしたソフトディスク。  
ディスクゲッター9等を使用する際に活用できる。  
【1セット】 10枚入 ※直径270mm(児童以上用)

### ドッチビー235

2セット



ウレタン素材の布でカバーしたソフトディスク。  
ディスクゲッター9等を使用する際に活用できる。  
【1セット】 15枚入 ※直径235mm(幼児用)

### フライングディスク

35枚



プラスチック製のフライングディスク用のディスク。  
※色は指定できません

### フォームディスク

20枚



当たっても痛くないソフトな素材のディスク。  
子どもや高齢者、初心者の方に適している。

### ラダーゲッター

4セット



両端にボールが付いたヒモをラダー(はしご)に向かって投げ、上手に引っ掛ける軽スポーツ。  
【1セット】 本体2組、専用ボール12個

### バグゴ

2セット



お手玉のようなビーンバッグを傾斜の付いたボードに投げ、穴に入れば3点、ボードにのれば1点となり、得点を競う軽スポーツ。  
【1セット】 傾斜ボード2台、ビーンバッグ青4個、赤4個

### モルック

4セット



モルックと呼ばれるスティックを投げて、スキttlと呼ばれるピンを倒し点数を競うアウトドアゲーム。  
【1セット】 スティック1本、スキttl12本、専用ケース入り

### ディスコン

1セット



赤と青の表裏異色の円盤(ディスク)を、黄色のポイントをめがけて投げ合う競技。  
ディスクをポイントにより近づけるように投げるが、ディスクが裏返り、相手チームに点数が入ることもある。

【1セット】 ディスク12枚、ポイント2枚、収納袋付

### 公式ワナゲ

3セット



135gのリングを投げる公式ワナゲ。  
単純に点数を競ったり、ビンゴを狙ったりと、楽しみ方は自由自在。

【1セット】 木製台1、リング9、キャリーバッグ付

### カローリング

1セット



カーリングのような競技で、体育館等で行える。  
6個のカラフルなジェットローラーをポイントゾーンに向けてスローイングして得点を競う。

【1セット】 ジェットローラー12個、ポイントゾーン6枚、スコアカード付

### スポーツガラッキー

1セット



ダーマと呼ばれるボールを投げ合って行う陣取りゲームで、ダーマの予想外の弾みや転がりを計算して狙った場所で止めなければいけない。知的なニュースポーツ。

【1セット】 ダーマ12(各色6)、コート用ロープ1、測定ロープ1

### スカイクロス

1セット



布製のドーナツ型リングを使って行う競技。  
自分のリングが相手のリングに乗るか乗られるかで点数が加減され、最後まで勝敗が分からないハラハラドキドキするゲーム。

【1セット】 リング40枚、コーン4個、ポンプ1

### グラウンド・ゴルフ「大人用クラブ」

5セット



ボールをクラブで打ち、ホールポストにホールインするまでの打数を数える。  
※大人用クラブとボールのみのセット

【1セット】 大人用クラブ6本、ボール6個

### グラウンド・ゴルフ「子ども用クラブ」

2セット

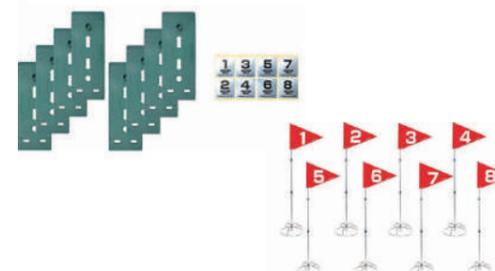


※子ども用クラブとボールのみのセット

【1セット】 子ども用クラブ6本、ボール6個

### グラウンド・ゴルフ(ホールポストセット)

2セット



※ホールポストとスタートマットのみのセット

【1セット】 8ホール分のホールポストとスタートマット

### スカットボール

3セット

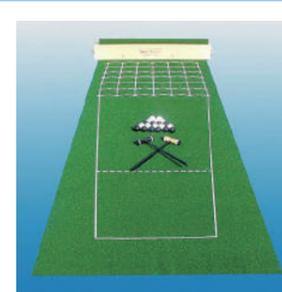


ゲートボールと同様のスティックを使って、的となる台の穴にボールを入れるスポーツ。穴の特殊なカーブがハラハラドキドキのゲームを演出。

【1セット】 スカット台1、球10個(赤5、白5)、スティック2本、マット1枚

### 囲碁ボール

1セット



49個の目(穴)に白・黒各10個のボールを打ち込んで、五目並べのように競う。子どもから高齢者まで分かりやすいルールで、考えながら打つ奥深いゲーム。

【1セット】 コート約200cm×550cm、スティック2本、ボール白・黒各10個

**マンカラ** 40セット



石を動かして、どちらが早く自分の陣地にある石をなくせるか勝負。単純なようでどの石を動かすかによって勝負の行方が大きく変わる頭脳派のゲーム。

【1セット】 ボード1台、おはじき

**白黒ゲーム** 1セット



従来のマスより少ない6×6=36マスのため、短時間でオセロゲームが楽しめる。プレイ盤は60cm×60cm、プレートも直径8cmと大きいサイズ。

【1セット】 土台1枚、白黒プレート40枚

**ビッグかんたん将棋** 1セット



思考力を養うのはもちろん、指先への刺激が脳の活性化を促す。滑りにくく持ちやすい駒なので手や腕の訓練にも最適。

【1セット】 盤1、駒40、予備駒20

**スキヤキ・ジャンケンゲーム** 2セット



リーダーと家族(グループ)の代表とジャンケンを繰り返し、一番早くスキヤキの具(5種類)をそろえた家族の勝利。  
パーティーなどみんなで楽しめるカードゲーム。

【1セット】 カード75枚、袋付

**思い出カルタ** 1セット



懐かしい歌を歌いながらのカルタ取り。脳の活性化、回想プログラムに最適。  
※曲名…赤とんぼ、うさぎとかめ、かごめかごめ、こいのぼり、さくら、どんぐりころころ など 50曲

【1セット】 読札・取札 各50枚

**思い出カルタ2** 1セット



思い出カルタの続編。  
※曲名…エーデルワイス、大きな古時計、荒城の月、線路は続くよ、夏は来ぬ、春の小川、われは海の子 など 50曲

【1セット】 読札・取札 各50枚

**思い出カルタ3** 1セット



懐かしい昭和の演歌、歌謡曲のカルタ。  
※曲名…憧れのハワイ航路、高校三年生、さざんかの宿、好きになった人、津軽海峡冬景色、よこはまたそがれ など 50曲

【1セット】 読札・取札 各50枚

**思い出カルタ4** 1セット



47都道府県の民謡のオンパレード。  
※曲名…津軽じょんがら節(青森県)、東京音頭(東京都)、郡上節(岐阜県)、よさこい節(高知県)、九州炭鉱節(福岡県) など 50曲

【1セット】 読札・取札 各50枚

**思い出カルタ5** 1セット



昭和のフォークダンスや歌声喫茶で歌われていた曲。  
※曲名…あの素晴らしい愛をもう一度、贈る言葉、神田川、翼をください、てんとう虫のサンバ、花嫁、バラが咲いた、岬めぐり など 50曲

【1セット】 読札・取札 各50枚

**思い出カルタ6** 1セット



思い出カルタ3の続編。  
※曲名…明日があるさ、大阪ラブソディ、川の流れるように、さそり座の女、また逢う日まで、東京だよおっかさん、与作 など 50曲

【1セット】 読札・取札 各50枚

### 思い出カルタ7

1セット



昭和の人気アイドルの歌。  
 ※曲名…赤いスイートピー、学園天国、恋のバカンス、  
 年下の男の子、2億4千万の瞳、  
 ファンキーモンキーベイビー、  
 木綿のハンカチーフ など 50曲

【1セット】 読札・取札 各50枚

### 四字熟語合わせ

2セット



2枚のカードを合わせて四字熟語を作るゲーム。  
 遊びながら熟語も覚えられ、何人でも楽しめる。

【1セット】 札全150枚

### 漢字博士 入門編

2セット



「へん」と「つくり」のカードを合わせて漢字を作るゲーム。  
 大きめのカードなので見やすく、漢字を学び始めた方にもおすすめ。

【1セット】 札全100枚、予備札5枚、  
 日本語・英語解説書付

### どうぶつえあわせ

2セット



動物の頭・胴・尾カード3枚をそろえて遊ぶ幼児向けゲーム。  
 30種の動物はリアルなタッチで遊びながら学習できる。

【1セット】 札全90枚(動物30種類)

### ベルハーモニーデスクタイプ

2セット



1オクターブを音符に色分け、目で見て音を確認することができる。  
 上部のキャップを軽くたたきただけで、軽やかな音が響く。  
 演奏が簡単で机の上に置いたままでも、手にとって手をたたくように鳴らすこともできる。

【1セット】 音域C2～C3幹音8音セット

### キンボールスポーツ

2セット



1チーム4名で3チームが直径122cm、約1kgのボールを「ヒット」、「レシーブ」をして得点を競う軽スポーツ。

【1セット】 キンボール1個(カバー、インナーボール) ゼッケン12枚、電動ブロー1個、スコアボード、バッグ付

### ニチレクボール

4セット



2チームがそれぞれ赤いサークルの中に立ち、黄色の標的球により近づけるように、赤と青のボールを投げ合い、得点を競う軽スポーツ。

【1セット】 ボール12個(赤6個、青6個)、標的球1個、投球サークル1本、ケース付

### ポッチャ

4セット



パラリンピック正式種目。ジャックボール(目標球)と呼ばれる白いボールに投げたりして、いかに近づけるかを競う。ポッチャの初心者向けセット。

【1セット】 ボール12個(赤6、青6)、ターゲットボール1個(白1)、メジャー、コンパス、バッグ付

### ペタンク

2セット



目標球であるビュットを投げ、そのビュットにいかにボールを近づけ得点するかを競う。

※初心者向きの手軽なセット

【1セット】 ボール12個、ビュット2、サークル1、メジャー1、ケース付

### ソフティボール90

36個



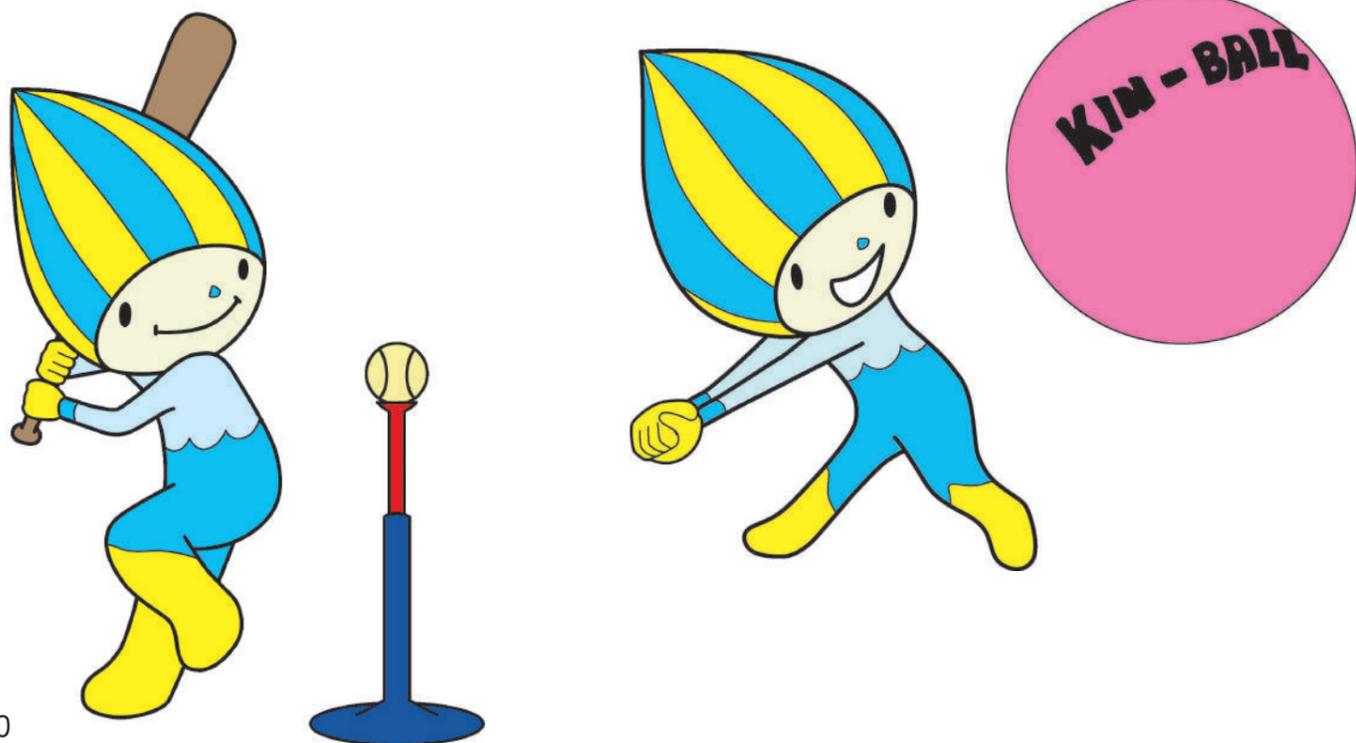
特殊コーティングによって、内部のスポンジの感触をそのままに、ソフトで軽く、丈夫なボール。

※直径90mm、重さ32g

<b>ティーボール 「バット」</b>	<b>2本</b>
	<p>バッティングティーと呼ばれる細長い台にボールを置き、止まっているボールをバットで打って遊ぶ軽スポーツ。</p> <p>バット Mサイズ長さ約75cm(小学生5.6年生向き) 重量約500g</p>

<b>ティーボール 「ボール」</b>	<b>56個</b>
	<p>ボール 直径約7.1cm(小学生向き)</p>

<b>ティーボール 「ティー」</b>	<b>2台</b>
	<p>バッティングティー 高さ調整幅55~90cm 重量約4.6kg</p>

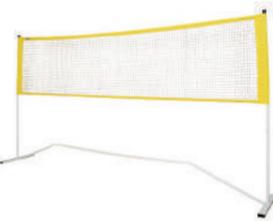


<b>バスケットピンポン</b>	<b>2セット</b>
	<p>卓球のミニ版で、少ないスペースで遊べる。コート両端にバスケットがついているところがプレーを一層面白くする。</p> <p>【1セット】 コート60cm×120cm・高さ2段式(70cm・47cm)、ラケット2、ボール2、ネット、支柱</p>

<b>インディアカ</b>	<b>10個</b>
	<p>バレーボールタイプのスポーツ。4枚の大きな羽根がボールのスピードを緩和するため誰でもできる。 ※ネットは付いていません</p>

<b>タスポニー</b>	<b>2セット</b>
	<p>スポンジボールを手で打ち合う球技で、コートもテニスコートの4分の1程度で少ないスペースでできる。</p> <p>【1セット】 ボール4個、ポール一式、ネット一張、収納バッグ</p>

<b>リングテニス</b>	<b>2セット</b>
	<p>直径約17cmのリングを投げ合う遊び。</p> <p>【1セット】 リング12個(赤6個、黄6個)</p>

<b>多目的健康バレーネット</b>	<b>2個</b>
	<p>支柱:幅約300cm、高さ約80cm/160cm、専用ネット:幅約300cm、重さ約6kg ※レクリエーション的なネット系の遊びで使えます</p>

## ふらば〜る大

20個



三角のいびつなボールをバレーボールのように打ち合う遊び。ボールの行方は予測ができず、適度な運動量も期待できる。

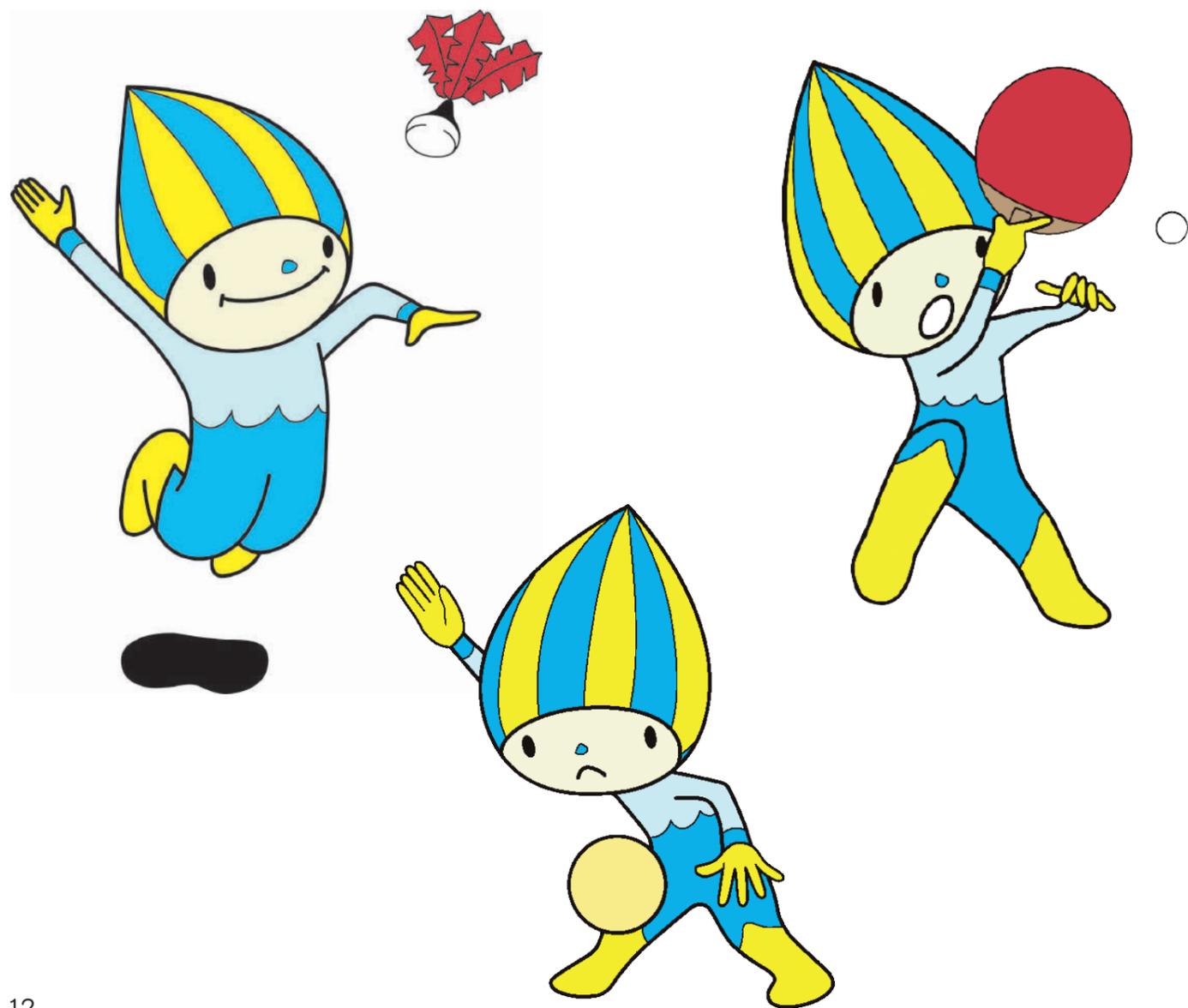
※大サイズ(直径約43cm)、ビニール製

## ふらば〜る小

10個



※小サイズ(直径約23cm)、ビニール製



## キャッチング・ザ・ステック

2セット



チャレンジ・ザ・ゲームの1つ。「セーノ、トン、トン、パツ」の掛け声に合わせて、スティックを2回突き、隣の人のスティックを移動してキャッチする遊び。

【1セット】 どんばあ棒(長さ100cm・直径1.8cm・重さ約180g)16本、収納袋付

## ロープ・ジャンプ・X

8個



チャレンジ・ザ・ゲームの1つ「ロープ・ジャンプ・X」。3人以上1チームで回したロープを跳ぶ。「跳んだ回数×跳んだ人数」をポイントとして競う。

※ロープ長さ10m、重さ945g、収納袋付

## 釣りっこ1

1セット



ハンディがある方でも楽しめる釣りゲームとして開発。竿6本、アジ、イワシ、イカ、ヒラメといった魚など15種類あり、様々なゲームを楽しめる。

【1セット】 竿6本、魚など15種類

## 釣りっこ2

1セット



釣りっこの第2弾、アンコウ、イシダイ、カワハギ、マンボウなどの珍しい魚がたくさん。

【1セット】 竿6本、魚など15種類

## 点鳥ルーレット

1セット



球を打つと風見鶏がルーレットのように回り、得点などを競う遊び。シートの上に置くカードを工夫したり、別の物を置いたり、アレンジしやすいのも特徴。

【1セット】 ルーレット本体1台、シート1枚、ハンマー1本、カード16枚

たいこ相撲

1セット



紙相撲のように、スポンジのバチで土俵をたたいて相撲を行う遊び。力士の手足は胴体のどこにでも取り付けられるので、思い思いの力士が作れる。

【1セット】 土俵1、土俵の足(長さ43cm)4、バチ4、力士6

スマイル射的

2セット



縁日の射的のような遊び。本体を傾ければすぐに的が復帰し、カードのうらに水性ペンで、得点を書いたりできるのも便利。

【1セット】 的本体2台、輪ゴムピストル2丁

けん玉

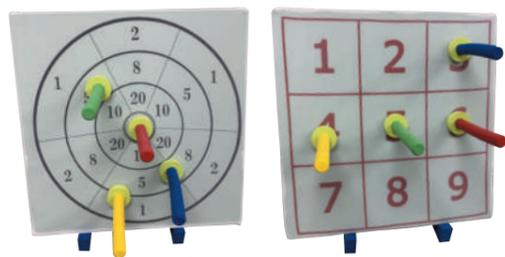
34個



お皿の3つあるけん玉。大正時代に日本で生まれ、技は数多く、技が成功した時の達成感に笑顔があふれる。

ソフトダーツ

2セット



ソフトな面ファスナーで矢を的にくっつけるタイプのダーツ。2種類の的があり、異なったゲームが楽しめる。

【1セット】 的(裏表柄違い)1、台座1、矢4(各色1)

マグダーツ

4セット



マグネット(磁石)式の安全ダーツ。的は壁掛け式で、丸めて持ち運びができる。

【1セット】 的1枚(47cm×67cm)、矢12本(レッド6、イエロー6)

パラシュット9.0m

2個



シートを皆で囲んで、リズムに合わせて立ったりしゃがんだり、大きく膨らましてテントのような形を作るなど、創意工夫で様々なゲームが楽しめる。  
※9m 12~30人対応

パラシュット7.2m

1個



※7.2m 10~20人対応

パラシュット6.0m

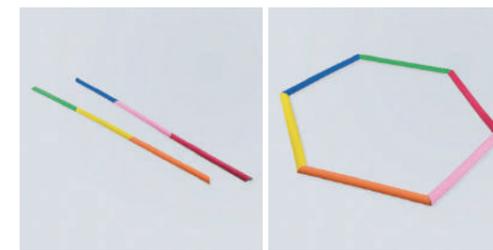
1個



※6m 8~15人対応

バランス平均台

2セット



安全でソフト、軽量のEVAスポンジ製で6本入り。かまぼこ型の平均台で、高さは3cmと低い

【1セット】 平均台6色6本

C5忍者ランド

1セット



くぐる! 跳ぶ! 転がる! はう! 渡る! 投げるなどの動作を遊びながら身につく、安全で運びやすい「布製」全コース12種類フルセット。

〔壁抜けの術、水とんの術、技みがきジャンプ、岩転がりの術、綱渡りの術、水面渡りの術、縄抜けの術、大屋根ジャンプ、クモの巣渡り、探検トンネル、みえみえトンネル、手裏剣ダー〕

### ラダーゲッター配送セット

1セット



両端にボールが付いたヒモをラダー（はしご）に向かって投げ、上手に引っ掛ける軽スポーツ。

【1セット】 ラダーゲッターハーフセット6組

### インディアカ配送セット

1セット



バレーボールタイプの軽スポーツ。4枚の大きな羽根がボールのスピードを緩和するため誰でもできる。

【1セット】 インディアカ10個

### マンカラ配送セット

1セット



石を動かして、どちらが早く自分の陣地にある石をなくせるか勝負。単純なようでどの石を動かすかによって勝負の行方が大きく変わる頭脳派のゲーム。

【1セット】 マンカラ20台

### レクリエーションボッチャ配送セット

1セット



パラリンピック正式種目。ジャックボール（目標球）と呼ばれる白いボールに投げたりして、いかに近づけるかを競う。ボッチャのレクリエーションセット。

【1セット】 レクリエーションボッチャ4個

### ソフティボール90配送セット

1セット



特殊コーティングによって、内部のスポンジの感触をそのままに、ソフトで軽く、丈夫なボール。

【1セット】 ボール36個（赤9、青9、黄9、緑9）

### ふらば〜る(大)配送セット

1セット



三角のいびつなボールをバレーボールのように打ち合う遊び。ボールの行方は予測ができず、適度な運動量も期待できる。

【1セット】 大サイズ20個（ピンク10、黄10）、電動空気入れ2個

## 【利用のご案内】

岐阜県レクリエーション協会に来所しなくても、所定の様式で申し込むことで、配送セット（P.16～17）を岐阜県内の指定の住所にお届けします。

**利用料金** 無料（送料は申込者負担となります）

**利用期間** 配送日から返却日含め15日間

**利用対象** 県内に主たる活動拠点がある方、団体  
※営利目的、宗教的行事、政治的活動と認められる場合などは、ご利用いただけません。

## 利用方法

- ①申請…申請書（配送用）をFAX・郵送またはメールに添付して2週間前までに、お送りください。
- ②返却…用具等の汚れを出来る限り落とし、種類や数量等を確認し、返却日必着で当協会事務局へ返送してください。

## 返送先

一般社団法人岐阜県レクリエーション協会  
〒502-0817  
岐阜市長良福光大野2675番地28 岐阜メモリアルセンター内  
TEL:058-295-7257  
※火曜日を除く平日14:00～16:00に限ります。



## ミナレク運動とは

岐阜県が推進する運動で、県民みんながレクリエーションを実践して体・心・頭の健康を増進させ、健康長寿につなげることを目指します。

### レクリエーション指導者派遣

指導者を派遣し、レクプログラムを提供

### レク用具貸出し

65種類のレク用具の貸出しを実施

### 動画配信

レクリエーションに関連する動画を県レク公式YouTubeにて配信

### 全国レク大会研修派遣

全国レク大会(9月・栃木県)にレク推進団体を派遣

### ミナレク運動推進リーダーの養成

「幼児」「児童・生徒・学生」「就業者」「高齢者」「障がい者」ごとの集合研修の実施

### レク用具活用セミナー

レク推進団体を対象に、進呈するレク用具の活用方法を学ぶセミナーを実施

### 次世代人材育成

高校生や大学生を対象にした、座学・実技を含んだ講習会の実施

### 市町村レク協会等活性化研修

市町村レク協会等の運営支援やネットワークづくりにつながる研修を実施



## 岐阜県レクリエーション推進団体

各種レクリエーション活動やミナモ体操などに積極的に取り組む、県内の学校、事業所・企業、各種団体等をレクリエーション推進団体として県が認定して活動の支援を行っています。是非お申込みください。

### 認定の要件

レクリエーションやスポーツに取り組むための行動計画を作成し、実践すること

### 認定方法

- ①申請書を県(ねんりんピック推進事務局)に提出してください。
- ②県が審査を行い、認定する団体に認定証を交付します。



県ホームページ

### 認定のメリット

- 「ミナモ体操DVD」進呈
- レク用具進呈とその活用方法を学ぶセミナーへの参加
- 各世代を対象としたレクリエーション研修会への参加
- レク情報誌の送付 など

## 市町村レクリエーション協会 (34) ※全42市町村

### 岐阜圏域

岐阜市レクリエーション協会  
 羽島市レクリエーション協会  
 各務原市レクリエーション協会  
 山県市レクリエーション協会  
 瑞穂市レクリエーション協会  
 本巣市レクリエーション協会  
 岐南町レクリエーション協会  
 笠松町レクリエーション協会  
 北方町レクリエーション協会

### 西濃圏域

(特非)大垣市レクリエーション協会  
 海津市レクリエーション協会  
 養老町レクリエーション協会  
 不破郡レクリエーション協会(垂井町・関ヶ原町)  
 神戸町レクリエーション協会  
 輪之内町レクリエーション協会  
 安八町レクリエーション協会  
 揖斐川町レクリエーション協会  
 大野町レクリエーション協会  
 池田町レクリエーション協会

### 中濃圏域

関市レクリエーション協会  
 美濃市レクリエーション協会  
 美濃加茂市レクリエーション協会  
 可児市レクリエーション協会  
 郡上市レクリエーション協会  
 加茂郡レクリエーション協会(坂祝町・富加町・川辺町・七宗町・八百津町・白川町・東白川村)  
 御嵩町レクリエーション協会

### 東濃圏域

多治見市レクリエーション協会  
 中津川市レクリエーション協会  
 瑞浪市レクリエーション協会  
 恵那市レクリエーション協会  
 土岐市レクリエーション協会

### 飛騨圏域

高山レクリエーション協会(高山市・白川村)  
 飛騨市レクリエーション協会  
 下呂市レクリエーション協会

お気軽にお問い合わせください。



県民みんなでレクリエーション!

# ミナレク運動

## ミナレク運動とは…

子どもから高齢者、障がいの有無に関わらず、県民みんなが1つはレクリエーションを実践することで「体」「心」「頭」の健康を増進させ、健康長寿につなげる運動です。

## 脳トレミナモ体操 体験してみよう!

従来のミナモ体操に、脳トレとレクリエーションを加え、体と心、そして頭の体操として、子どもから高齢の方、そして障がいの有無に関わらず、幅広い世代に楽しんでいただけます。今回は、脳トレミナモ体操で行う4つの体操について紹介します。

### 1 指体操



両手の5本の指を合わせます。親指から、互いにふれあわないようにクルクルとまわします。

### 2 ひざトントンスリスリ



ひざの上を手のひらでスリスリ、もう片方の手はグーにしてひざの上をトントンとたたきます。両手同時に行います。

### 3 グーパー体操



突き出す手はパー、胸の手はグーにします。1・2のリズムで手を入れ替えます。

### 4 あとだしジャンケン



あとだしでジャンケンをします。勝つパターンと、負けパターンを行います。

レクリエーション用具貸出事業 申請様式

令和 年 月 日

一般社団法人岐阜県レクリエーション協会  
 会長 渡邊丈展様

団体名  
 代表者職・氏名

レクリエーション用具貸出申請書

用具名 (個数)			
使用目的			
借用日 令和 年 月 日( )	利用日 令和 年 月 日( )		
返却日 令和 年 月 日( )	利用場所		

\*返却日が変更になる場合は、当協会へ速やかに連絡いただきますようお願いいたします。  
 (貸出し状況の関係で、変更できない場合もございますのであらかじめご承知おきください。)  
 \*用具と個数や状態を確認の上、返却願います。  
 \*破損・紛失した場合は、当協会へ速やかに連絡し、修理・補填を行った上で返却願います。  
 \*行事概要(行事内容や参加人数)が分かる資料がある場合は添付してください。

担当者	氏名			
	住所	〒	-	
		電話番号( )	-	
		携帯番号	-	-
		Email	_____	

一般社団法人岐阜県レクリエーション協会  
 〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675番地28 岐阜メモリアルセンター内  
 TEL: 058-295-7257 FAX: 058-216-0622 メール: info@gifu-recreation.or.jp

職員記入欄

申請受付	月 日( )	返却受付	月 日( )
------	--------	------	--------

レクリエーション用具貸出事業 申請様式

令和 年 月 日

一般社団法人岐阜県レクリエーション協会  
 会長 渡邊丈展様

団体名  
 代表者職・氏名

レクリエーション用具貸出申請書 **配送**

希望する配送 セットに○を つけて下さい	<input type="checkbox"/> ラダーゲッター <input type="checkbox"/> インディアカ <input type="checkbox"/> マンカラ <input type="checkbox"/> レクリエーションポッチャ <input type="checkbox"/> ソフティーボール 90 <input type="checkbox"/> ふらば〜る
使用目的	
配送希望日時 令和 年 月 日( ) 午前・午後 時	利用日 令和 年 月 日( )
返却日(必着) 令和 年 月 日( ) ※火曜日を除く平日(14時~16時)に限ります	利用場所

\*返却日の変更はできません。  
 \*用具と個数や状態を確認の上、返却願います。  
 \*破損・紛失した場合は、当協会へ速やかに連絡し、修理・補填を行った上で返却願います。  
 \*行事概要(行事内容や参加人数)が分かる資料がある場合は添付してください。

配送先 住所	氏名			
	住所	〒	-	
		電話番号( )	-	
		携帯番号	-	-
		Email	_____	

一般社団法人岐阜県レクリエーション協会  
 〒502-0817 岐阜市長良福光大野2675番地28 岐阜メモリアルセンター内  
 TEL: 058-295-7257 FAX: 058-216-0622 メール: info@gifu-recreation.or.jp

職員記入欄

申請受付	月 日( )	返却受付	月 日( )
------	--------	------	--------