

「マンカラ」教室

プログラム「マンカラ」

時 間	プ ロ グ ラ ム
9:00～9:20 (20分)	マンカラの概要 ・マンカラとは ・マンカラの主なルール
9:20～10:10 (50分)	マンカラの体験① ・ベーシック ・シーソー など
10:10～11:00 (50分)	マンカラの体験② ・カラハ ・オワリ など
11:00～11:30 (30分)	マンカラの体験③ ・勝つためのコツ
11:30～11:40 (10分)	元気アップ・プログラムと元気アップ・リーダーの説明
11:40～12:00 (20分)	マンカラ普及員の説明と登録手続き

- ◆ 持ち物 動ける服装、飲み物、タオル、上靴、筆記用具、等
- ◆ お申込みは・・・8月9日までに下記申込書に必要な事項をご記入の上、郵送・FAX・メールにてお申込みください。

マンカラは、起源とされているアフリカを始め、ヨーロッパで、東南アジア、カリブ海諸国など世界中でプレイされている豆まきゲーム（脳トレゲーム）です。歴史はかなり古く、紀元前4000年前に遡るともいわれています。日本では、ベーシック、イージー、カラハ、カクメイ、ハリケーン、スピードなどの遊び方があります。



【お問い合わせ・お申し込み先】

特定非営利活動法人奈良県レクリエーション協会
〒639-1028 大和郡山市田中町125
電話：0743-85-6303 FAX：0743-85-6313
メール番号：npo-nararec@bz04.plala.or.jp



「マンカラ教室」参加申込書

フリガナ 氏 名		性 別	男 ・ 女
生年月日	年 月 日	年 齢	満 歳
住 所	〒		
電話番号		e-mail	

※申込書に記入いただいた個人情報は、参加者との連絡のために利用させていただくほか、本教室を安全かつ円滑に運営するうえで必要な範囲内で利用する以外、他に漏らすことはありません。