

令和3年度

# ワンポイント体操

《内容》 ラジオ体操、ウォーキング、簡単な筋トレ等



《場所》 西宮市総合福祉センター 1F 体育室

《対象》 西宮市内在住・在勤・在学の障害者手帳をお持ちの方

《定員》 10名（介護者含まず）

☆ 1週間前の日曜日から前日までの事前予約制（※第3月曜の予約は2日前まで）

☆ 室内用シューズをご持参ください。

☆ 教室参加中のマスクの着用にご協力ください。

☆ 参加日より 2週間前からの体調確認を行います。

ご予約は、  
来館もしくは予約専用電話へ！  
予約専用電話  
0798-78-3388



日時	第1・3月曜日 13:45~14:15	
10月	4日	予約期間：9月26日（日）～10月3日（日）
	18日	予約期間：10月10日（日）～10月16日（土）
11月	1日	予約期間：10月24日（日）～10月31日（日）
	15日	予約期間：11月7日（日）～11月14日（日）
12月	6日	予約期間：11月28日（日）～12月5日（日）
	20日	予約期間：12月12日（日）～12月18日（土）



\*詳しくは西宮市総合福祉センター まで

総合福祉センター事業課 総合福祉センター事業係  
西宮市染殿町8-17  
TEL：0798-33-5501 FAX：0798-35-1132

※新型コロナウイルス感染状況により中止の可能性あり