

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・在学の障害のある方

《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	
1月	17日	予約期間：1月9日（日）～1月15日（土）
	※第1月曜日がセンター休館日のため、17日のみ開催	
2月	7日	予約期間：1月30日（日）～2月6日（日）
	21日	予約期間：2月13日（日）～2月19日（土）
3月	7日	予約期間：2月27日（日）～3月6日（日）
	21日	予約期間：3月13日（日）～3月19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