

みんなたので楽しくからだ体うごを動かそう！

# スポーツDAY

ストレッチとかる軽いうんどう運動

## 当日の内容

当日の内容は、参加してからの楽しみ★

普段、運動する機会がない方やスポーツは苦手だけど体を動かしたい方など、お気軽にご参加ください！！

みんなたので楽しくからだ体うごを動かそう！！



日時 3月20日(月) 午後13:30~15:00

場所 西宮市総合福祉センター1階 体育室

【申込方法・事前予約】 電話予約(78-3388)又は、総合福祉センター受付まで

【対象】 障害のある方とご家族・介護者、西宮市在住の65歳以上の方

【定員】 15名(先着順)

【持ち物】 動きやすい服装・室内用運動靴

※受付横にある「利用申請書」をお書きの上、直接体育室前へ集合して下さい。



【問い合わせ】 西宮市総合福祉センター 総合福祉センター事業課 障害者スポーツ事業係

〒662-0913 西宮市染殿町8-17

TEL (0798) 33-5501 FAX (0798) 35-1132