

ワンポイント体操

運動不足が気になる！

健康のために運動してみたいけど

なにから始めよう？



ラジオ体操やウォーキング

ストレッチを一緒に行いましょう！

日時 13：15～13：45

場所

4月

10日(月)

17日(月)

5月

1日(月)

15日(月)

西宮市総合福祉センター

1F 体育室



申込 事前予約

予約専用電話（78-3388）又は

総合福祉センター受付まで

定員 20 名



当日の持ち物

・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

障害のある方、家族、介護者

直接体育室前へ集合してください

・運動中の事故・けがについては応急処置のみとし、その他の責任は一切負いません

（各自の健康にご注意ください）

・体調のすぐれない時は無理せず、参加を控えましょう

【お問い合わせ】西宮市総合福祉センター 障害者スポーツ係 TEL0798-33-5501 FAX0798-35-1132