

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

8月
7日(月)・14日(月)
21日(月)・28日(月)

9月
4日(月)
11日(月)
25日(月)

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

障害のある方、家族、介護者

高齢者 一般

 **当日の持ち物**

・動きやすい服装

・室内用運動靴

※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