

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

10月

場所

13 : 15 ~ 13 : 45

9 : 30 ~ 10 : 00

2 日 (月) ・ 16 日 (月)

23 日 (月) ・ 30 日 (月)

24 日 (火)

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