

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

2月

場所

9 : 30 ~ 10 : 00

13 : 15 ~ 13 : 45

5 日 (月) ・ 27 日 (火)

9 日 (金) ・ 16 日 (金)

26 日 (月)

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