

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

9 : 30 ~ 10 : 00

13 : 15 ~ 13 : 45

7日(月)・28日(月)

4日(金)・25日(金)

体育室

 申込

当日、直接体育室に
お越しください。

＜対象＞

障害のある人、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

定員

30名

・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