

障がい者体操教室(前期)

からだを動かしたい！



椅子に座りながら簡単な体操でからだを動かし、筋力の維持やリフレッシュをしませんか？

日時 5月18日、6月1日・15日・29日、
7月6日・20日、8月3日・17日、
9月7日・21日
全て木曜日10時～11時30分（全10回）

場所 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階多目的フロア

対象 多摩市に住所を有する18歳以上で障がいのある方

定員 15人（応募者多数の場合は抽選）

内容 ボールやタオルを使用した体操やストレッチなど

講師 (有)アオキファミリー 青木 美樹先生ほか

申込締切 4月12日（水）まで

申込方法 二幸産業・NSP 健幸福祉プラザ3階窓口または、
電話・FAXで申込

申込・問合せ



多摩市社会福祉協議会 地域活動支援センターあんど

☎042-356-0307 FAX042-356-1155