

## 「障がい者スポーツ教養文化講座」

# 椅子に座ってできる体操教室

足が不自由な方も椅子に座ったまま、楽しく簡単に取り組むことができるストレッチや頭の体操、筋力トレーニングなどを専門のインストラクターが指導してくれます。



日 時: 令和4年7月2日9日16日23日 <土曜日・全4回>

午前10時から午前11時まで

場 所: 春日井市福祉文化体育館(音楽室)

対 象: 障がい者とその介助者

定 員: 10名(先着順)

持ち物: 運動しやすい服装、上靴、タオル、水分補給用の飲み物

参加費: 無料

申し込み: 6月7日(火)午前10時より受付を開始します。

直接か電話、FAXで申し込み

※社協だより 6月号・春日井市社会福祉協議会ホームページに掲載

問い合わせ: 春日井市福祉文化体育館

☎ 84-2611 FAX 84-3933



切り取り線

### 「椅子座ってできる体操教室」申込書

フリガナ 氏名	年齢	歳	性別	男・女
住所	〒 ー			
電話番号 (緊急連絡先)	職業または所属 (学校名・学年)			
障がい名				
手帳の種類と等級	身体障害者手帳( 級)・療育手帳( 判定)・精神障害者保健福祉手帳( 級)			