



「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6年1月13日、20日、27日、2月10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： 障がい者とその家族、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： 12月5日（火）午前10時より受付を開始します。

直接か電話、FAX又はメールで申し込み



問い合わせ： 春日井市福祉文化体育館

☎ 84-2611

FAX 84-3933

メールアドレス soufuku_kouza@haru-syafuku.or.jp

----- 切り取り線 -----

「座ってできる体操教室 1月」 申込書

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