

継続は **力** なり

ラポール上大岡 習慣化プログラム

# みんなとスポーツ!!!



みんなスポ!!!とは

集団でスポーツすることを通じて、  
健康増進のための運動習慣作りや交流を  
図ることを目的としたプログラムです。

**YRS**  
ユアーズ  
Foundation for  
Yokohama Rehabilitation  
Services  
みなたらしい笑顔のために

開催日時

毎週 **金** 曜日  
(祝日除く)

10:30~12:00

障害のある方

定員

15人(先着順)

1回300円

対象

参加費



# みんなとスポーツ!!! 開催要項



対 象	障害がありラポール上大岡に会員登録をしている方
参 加 条 件	体調管理が出来ている方 (医師から運動に関する情報提供書を提出していただく場合があります)
申 込 期 間	利用ご希望日の前日までにご連絡ください
定 員	各回15人
申 込 方 法	インターネット、電話・Faxまたは7階受付(フロント)でお申し込みください
参 加 費	1回300円(当日券売機でお支払いください)
場 所	ラポール上大岡 7階 体育室
持 ち 物	<ul style="list-style-type: none"><li>・ラポール上大岡の会員カード</li><li>・運動できる服装</li><li>・室内用運動靴(履き替えが困難な場合はご相談ください)</li><li>・飲み物(フタができるものに入れてください)</li><li>・タオル</li></ul>
そ の 他	<ul style="list-style-type: none"><li>・プログラム中のけが等については応急処置のみ行います</li><li>・天候や社会情勢等により、プログラムが中止または内容が変更になる場合があります</li></ul>



【問い合わせ・申し込み】  
障害者スポーツ文化センター  
ラポール上大岡 スポーツ課  
電話 : 045-840-2151  
Fax : 045-840-2157