

ラポール上大岡習慣化プログラム  
みんなとエクササイズ!!! 水曜

# バランスUP体操



イスや車いすでの参加もOK!  
どんな方にもやさしく、すぐに始められる体操です!  
全身のバランス機能を高め、転倒しない体づくりを  
しましょう!

**日時** 第1・3週 水曜日 13:30~14:30

**会場** ラポール上大岡 7階 体育室

**定員** 15名(先着順) **参加費** 1回 300円



ラポール上大岡習慣化プログラム

みんなとエクササイズ!!! 水曜

バランスUP体操 【開催要項】



開催日	第1・3週 水曜日 13:30~14:30
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
対象	18歳以上で障害のある方
参加条件	ラポール上大岡に会員登録をしていること 体調管理ができていること
申込期間	参加希望日の前日までにお申し込みください ※次月の予約は、毎月15日からとることができます ※開催日ごとに申込みが必要になります
申込方法	電話または7階受付(フロント)へ直接お申し込みください
定員	15名(先着順)
参加費	1回300円 ※当日、7階受付(フロント)でチケットを購入してください
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 室内用運動靴 タオル(手ぬぐいや長めのタオル) 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの)
注意事項	申し込み後のキャンセルは事前に連絡をお願いします プログラム中のケガ等については応急処置のみとなります 社会情勢等により中止または内容が変更になる場合がございます

障害者スポーツ文化センター



お問い合わせ・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

