

# みんなで アダプテッド エアロビック

★開催日 2021年12月26日（日）

★会場 ラポール上大岡 7階 体育室

★開催時間（1部、2部のどちらか選択）

1部 13:30～14:45

2部 15:15～16:30

★参加費 おひとり 1,000円

どなたでもご参加いただけます!!!



★観て楽しむ!

知的・発達、視覚や聴覚に障がいのある方の演技発表があります

★やって楽しむ!!

自身に知的障がいのあるインストラクターが楽しくリードします

🎁 ファンケルからの嬉しいおみやげもあります 🎁

お申込み〆切は12月25日（土） 先着順！お申し込みはお早めに！



## スロエアロビック

単にゆっくりなリズムというだけでなく、スローストードやスロースタップのように、誰もが楽しみながら続けられるエアロビック

## アダプテッドエアロビック

障がいのある方を中心に個人の運動能力に合わせたエアロビック





# 「みんなでアダプテッドエアロビック」のご案内



どなたでもご参加いただけます。ご家族やお友達と一緒に楽しみませんか？

開催日	2021年12月26日(日) 第1部 13:30~14:45 第2部 15:15~16:30 ※第1部、第2部の内容は同じです。ご希望の時間を選んでください。
会場	障害者スポーツ文化センターラポール上大岡 7階体育室
参加費	1人 1,000円
対象者	障がいのある方、ない方どなたでもご参加いただけます
定員	第1部 30名 第2部 30名
持ち物	室内履き 水分(ペットボトル、水筒) 動きやすい服装でお越しください
申込み方法	下記担当者までメールまたはお電話でお申し込みください。 希望する時間帯、参加者名、連絡先をお伺いします <b>担当者：ヤマモト ノリコ</b> TEL 080-5508-5257 Email <a href="mailto:yama-712@ozzio.jp">yama-712@ozzio.jp</a> お電話の方は留守番電話に伝言(お名前とご連絡先)をいただければ、折り返しご連絡いたします。

## スケジュール

第1部	第2部	プログラム
13:10	15:00	受付開始
13:30	15:15	開式 アダプテッドエアロビック&ストレッチ
14:00	15:45	アダプテッドエアロビック演技発表
14:30	16:15	みんなで スローエアロビック
14:45	16:30	閉会

### 検温のお願い

イベント当日は事前に検温を済ませてからお越しください。  
37.50℃以上の発熱や体調不良のある方は、参加をお控えいただきますよう、ご協力をよろしくお願いいたします。

【お問合せ】 神奈川県エアロビック連盟 やまもと ☎ 080-5508-5257  
ラポール上大岡 スポーツ課 すずき ☎ 045-840-2151

このイベントは神奈川県エアロビック連盟とラポール上大岡の共創パートナー事業です

