

●リズムに合わせて身体を動かそう

●先生の動きを真似してみよう

●同年代の仲間と一緒に

エアロビックを楽しもう!!

継続は  力なり

ラポール上大岡習慣化プログラム

フレッシュ エアロビック!

中学・高校生年代対象のプログラム!

このプログラムは将来に向けて生活習慣病予防や健康的な生活を送るために、進学や就労等ライフステージの変化が起こる前に運動習慣を身につけていくことを目的としています。

場 所：ラポール上大岡 7階 体育室

開催日：令和4年4月～令和5年3月までの毎月1、3週土曜日

時 間：15時30分～16時30分

対 象：主に知的障害、発達障害のある中学1年生～17歳の方

※裏面の開催要項をご覧ください



ラポール上大岡習慣化プログラム フレッシュエアロビック！開催要項



対 象	知的障害、発達障害のある中学1年生～17歳の方
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。 ※開催日ごとに予約が必要となります
申込方法	初回参加時のみ、参加希望日の3日前までに「フレッシュエアロビック登録用紙」をご提出ください。 (郵送可) 提出後は電話または7階受付(フロント)へ直接お申し込みください
開催日 (全24回)	4月2日、16日、5月7日、21日、6月4日、18日、7月2日、16日、8月6日、20日、9月3日、17日、 10月1日、15日、11月5日、19日、12月3日、17日、1月7日、21日、2月4日、18日、3月4日、18日
開催時間	15時30分～16時30分
定 員	15名程度
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
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
持 ち 物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 室内履き タオル(汗拭き用) 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの)
そ の 他	プログラム実施中は、保護者または介助の方は原則、体育室への入室はご遠慮ください。 (体育室前室から観覧できます) 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

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

