

知的障害・発達障害の  
ある子ども向け

ぐんぐん↑

# フィットネスタイム!

## 秋クラス (9~11月)



【開催日時】  
月曜日

16:15~17:15

【参加費】  
2,400円

初回に券売機でチケットを  
購入してください

【定員】  
10名程度

定員を超えた場合は  
抽選とします

### 内容

体操プログラム4回、エアロビックプログラム4回の8回コースです。

楽しく全身を動かし、体力アップや運動習慣の定着を図ります。それぞれの最終日にはミニ運動会やミニ発表会を予定しています。

### 対象

以下の①②の両方を満たす6~12歳

(小学6年生まで)

①療育手帳または福祉サービス受給者証等を持っている

②通級指導学級を使用している  
または個別支援級に在籍している

※未就学児の場合は、療育センターまたは児童発達支援事業所に通所している。

※①②どちらかのみ該当で参加を希望される方は担当者までご相談ください。

### 申し込み・問い合わせ

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  
TEL:045-840-2151 FAX:045-840-2157  
担当:おじま、かみじま

知的障害・発達障害のある子どものための  
**ぐんぐん↑フィットネスタイム!**  
**【開催要項】**

日時	種目	内容
9月26日(月) 16:15~17:15	体操	手を使った運動
10月3日(月) 16:15~17:15	体操	あしを使った運動
10月17日(月) 16:15~17:15	体操	全身を使った運動
10月24日(月) 16:15~17:15	体操	ミニ運動会
10月31日(月) 16:15~17:15	エアロビック	レッスン①
11月7日(月) 16:15~17:15	エアロビック	レッスン②
11月14日(月) 16:15~17:15	エアロビック	レッスン③
11月21日(月) 16:15~17:15	エアロビック	ミニ発表会

申込期間:8月20日(土)~9月10日(土) ※火曜日休館

申込方法:電話、FAXまたは7階受付(フロント)へ直接お申し込みください  
 場 所:ラポール上大岡 体育室

【注意事項】

- ・事前にラポール上大岡への会員登録後、お申し込みをしてください
- ・お休みされた場合の日程の振り替え、返金はできませんのであらかじめご了承ください
- ・申込後キャンセルをする場合は、必ず連絡をしてください
- ・教室中の怪我等は応急処置のみ行いますが、その後の対応については各自でお願いいたします
- ・社会情勢等により、プログラムの中止または内容が変更になる場合があります

