

継続は **力** なり

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



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

イスに座ったままや車いすでの参加もOK!
どんな方もすぐに始められる体操です!



全身のバランスを高め、転びにくい
体をつくって散歩やお出かけを楽しみ
ましょう!



日 時

第1・3・4週 水曜日 13:30~14:30

会 場

ラポール上大岡 7階 体育室

定 員

20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・4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 ※開催日ごとに申込みが必要になります
申込方法	インターネット、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	20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

