

# サーカス・大道芸の技にチャレンジ！ サーカスの広場

おとなも子どもも  
エクササイズ感覚で楽しめる！

/SLOW CIRCUS

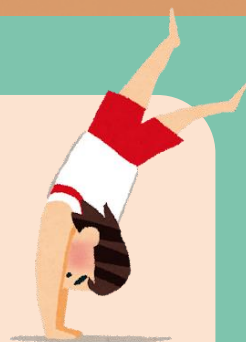
SLOW CIRCUS のアーティストと、ジャグリング道具の使い方やからだをつかった体操などを行います。毎月、前半は1つの道具やテーマにしぼり、後半は色々な道具で自由に練習します。楽しいこと間違いなし！

5/9  
(木)

## はじめてのコントーション

SLOW CIRCUS トレーナー YuZuh0

サーカスの身体曲芸『コントーション』に挑戦。  
柔軟や筋力トレーニングをしながら強くなやかな身体作りをしましょう！



時間 17:00 ~ 18:00

会場 ラポール上大岡 8階 多目的室

対象 障害のある方/ラポール上大岡の利用登録が必要

参加費 300円/1回

定員 10人/先着順

★ 予約は1人1回ずつです

★ 各実施日の前月1日から予約ができます。

準備する物 飲み物、汗ふきタオル（動きやすい服装でお越しく下さい）

※当日定員に空きがある場合のみ、電話もしくは7階受付で予約が可能です。

申込みは  
こちらから！



プログラムの  
様子はWEB  
でチェック！

【お問合わせ】

〒233-0002 横浜市港南区上大岡西1-6-1 ゆめおおおかオフィスタワー7階  
ラポール上大岡 ☎ 045-840-2160 FAX 045-840-2157

情報発信サイト

ラポール  
For Smile



5月9日（木）

「サーカスの広場」 申込書

氏名	該当する番号に ○をつけてください
ふりがな	1. 参加者
利用者カード番号の下4桁 [                    ]	2. 付き添い
ふりがな	1. 参加者
利用者カード番号の下4桁 [                    ]	2. 付き添い
ふりがな	1. 参加者
利用者カード番号の下4桁 [                    ]	2. 付き添い
<p>★ 必要があれば記入してください</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 車いすの方（        ）名</li> <li>・ その他のラポールに伝えておきたいこと</li> </ul>	

※記載されている個人情報に関しては関連した事業以外に使用する事はございません。

当日は記録・広報用に動画や写真等を撮影させていただきます。  
以下の項目のどちらかにチェックをお願いいたします。

撮影に同意します

撮影に同意しません