

エアロビクス教室

令和2年度参加者募集のお知らせ

エアロビクスをイメージしたリズム体操です。音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか？
月一回の楽しい教室です。土曜日の午前中に開講します。
がんばって体を動かすくっきりコース>と身体障害の人や高齢の人も参加できるくゆったりコース>があります。

くっきりコース 10:10~11:00 ゆったりコース 11:10~12:00

実施日	初回 5月9日	2回目 6月13日	3回目 7月11日
	4回目 9月12日	5回目 10月3日	6回目 11月14日
	7回目 12月12日	8回目 令和3年1月9日	9回目 2月13日
	10回目 3月13日		

対象 姫路市在住で12歳以上の障害のある方
※姫路市内の職場、福祉施設、学校に通う方も参加できます。
※介助が必要な方は、介助者と参加してください。

会場 姫路市立障害者体育館（ルネス花北の敷地内です。）

支援者 工藤 裕美 講師

参加費 無料

持ち物 上靴、軽いスポーツができる服装、タオル、飲み物など

締め切り 令和2年3月6日（金）までにご連絡ください。

※定員に達した場合、参加調整させていただくことがあります。

申込方法 下記の参加票を切り取って郵送くださるか、または下記へFaxしてください。

※初めての人は、初回は「体験参加」となります。初回教室後に参加要件などを確認させていただきます、本登録となります。

問合せ・申込み：障害者体育館係（姫路市立障害者支援センター）

〒670-0804 姫路市保城309番地1 ☎282-2384（代表） Fax224-6751

担当：番能^{ばんのう}、小林伸嘉^{こばやしのぶよし} 受付時間：9時～17時

土曜・日曜・祝日はお休みです。



----- 切り取り -----

障害者体育館係行き **参加票** 令和2年度「エアロビクス教室」に参加します。

氏名 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 歳 主な障害 知的・身体・その他

住所 _____ (主な利用事業所名 _____)

介助者 (あり・なし) _____ 介助者名 _____ (関係: _____)

電話番号 ※緊急連絡先となる番号の記入をお願いします。 【くっきりコース ・ ゆったりコース】

	どなたの番号ですか	電話番号
1	自宅・父・母・()	
2	自宅・父・母・()	