

健康トレーニング 教室 (後期)



内 容	ウォーキング・トレーニングチューブ・ボールエクササイズなど、基礎体力向上に繋がる様々な運動メニューで体を動かします。 習慣的な運動で基礎代謝を向上させることは、健康維持・増進に効果的です。 そのためのメニューを続けることで健康な身体を作れる運動に取り組みます。		
対 象	13歳以上の身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、及び関係者 (家族、介助者、施設職員、パラスポーツ指導員)		
定 員	10名(申込者が多数の場合は抽選)		
参加費	無料		
会 場	ねむのき会館体育館		
開催日時	10:00～11:30		
	12月	1月	計
	12日(土) 26日(土)	30日(土)	3回
申込方法	申込書に必要事項を記入し、事務局へご提出ください。		
締 切	9月30日(水)		

※諸事情により開催日時等が変更となる場合がございます。

お問合せ・申込はこちらまで

青森県身体障がい者福祉センター

ねむのき会館

<http://www.nemunoki.jp>

〒030-0122

青森市大字野尻字今田52-4

TEL:017-738-5033

FAX:017-738-0745

事務局:澤谷 樹理

MAIL:juri.sawaya@nemunoki.jp