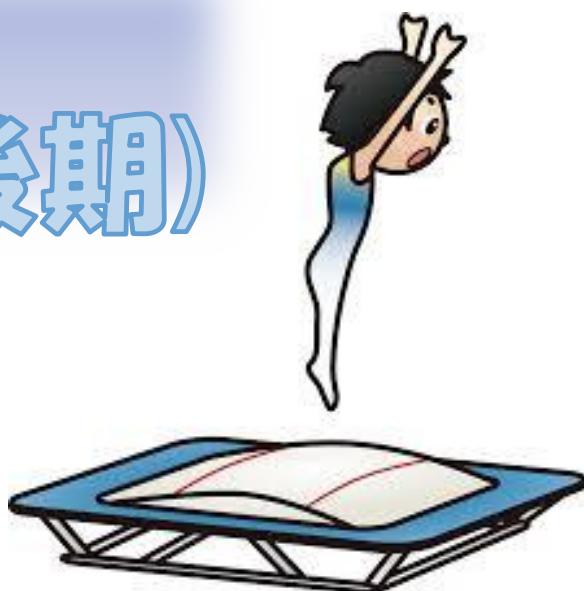


トランポリン 教室(後期)



内容

トランポリンは、連続全身運動として、運動量が大きく、足以外の背、腹、膝、よつんばい、長座姿勢でも跳ぶことができます。着床したときの衝撃も少なく、男女を問わずあらゆる年代、各個人の能力に応じて運動をすることができます。

この教室では、トランポリンを跳ぶことで様々な振動に慣れ、自分で跳べるようになることを目標とし、最終的に身体の各部位を使って跳躍運動をし、基本的な運動を覚えることを目標とします。

対象

身体障害者及び知的障害者、精神障害者(年齢は問いません)

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

土曜日13:30~15:00

11月	12月	1月	2月	3月	計
10日 24日	8日 22日	12日 26日		2日 9日	8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

10月19日(金)

お問合せ・申込はこちらまで

青森県身体障害者福祉センター

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:長尾 敏

MAIL:satoshi.nagao@nemunoki.jp