

トランポリン

教室 (前期)



内容	<p>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。</p> <p>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指します。</p>					
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					
	6月	7月	8月	9月	10月	計
	10日 24日	8日 22日	12日	9日 23日	14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	5月19日(金)					

※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:時安 栄治

MAIL: ejji.tokiysu@nemunoki.jp