

# 健康



## トレーニング 教室（後期）

内容	基礎体力向上につながる運動や、ウォーキング・ボールエクササイズ等の様々な運動メニューを体験します。 習慣的な運動で基礎代謝を向上させ、健康の維持・増進に取り組みます。			
対象	13歳以上の身体障害者、知的障害者、精神障害者、及びその関係者（家族、介助者、施設職員、障がい者スポーツ指導員）			
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	土曜日 10:00～11:30			
	11月	12月	2月	計
	18日	16日	17日	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	10月13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。

お問い合わせ・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.tokiyasu@nemunoki.jp](mailto:ejji.tokiyasu@nemunoki.jp)