

# 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・増進に取り組めます。		
対象	13歳以上の身体・知的・精神障がい者、及びその関係者（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	土曜日 10:00～11:30		
	12月	2月	計
	14日	15日	2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11日（金） 必着		

※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:時安 栄治

MAIL: [ejji.tokiyasu@nemunoki.jp](mailto:ejji.tokiyasu@nemunoki.jp)