

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・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				
	11月	12月	1月	3月	計
	22日	20日	31日	7日	4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17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。

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

お問い合わせ・申込はこちらまで

事務局:時安 栄治

MAIL: ejji.tokiyasu@nemunoki.jp