

# 健康トレーニング 教室 (前期)



内容	ウォーキング・ジョギング・ボールエクササイズなど、基礎体力向上に繋がる様々な運動メニューで体を動かします。 習慣的な運動で基礎代謝を向上させることは、健康維持・増進に効果的です。そのためメニューとして、激しくはないけれど続けることで健康な身体を作れる運動に取り組みます。			
対象	13歳以上の身体障がい者、知的障がい者、精神障がい者、及び関係者（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	10:00～11:30			
	7月	8月	9月	計
	25日(土)	29日(土)	26日(土)	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	5月15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:澤谷 樹理

MAIL:juri.sawaya@nemunoki.jp