

ゆっくりジョギング 教室



内容	ゆっくり楽しく仲間とおしゃべりしながらジョギングをし、基礎体力向上・運動の習慣化を目指します。					
対象	13歳以上の身体障害者・知的障害者・精神障害者					
定員	6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	日曜日 15:00～16:00					
	11月	12月	1月	2月	3月	計
	26日	3日 17日	7日 21日 28日	4日 25日	4日 11日 18日	11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20日(金)					

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:長尾 敏

E-Mail: satoshi.nagao@nemunoki.jp