



# 健康

# トレーニング教室



内 容	基礎体力向上につながる運動や、ウォーキング・ジョギング・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ることは、健康維持・増進に効果的です。そのためのメニューとして、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	障害者及びその家族、介助者、施設職員、スポーツ指導員				
定 員	15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	2月	計
	18日	16日	20日	10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:竹内 雅宣

MAIL:masanobu.takeuchi@nemunoki.jp