

リズム体操教室

作業所でのお仕事を日ごろから励んでいる皆さん!!
運動不足が悩みの一つになっていませんか???
楽しく思う存分体を動かして日ごろの運動不足やストレスの解消を
しましょう!!そして学生時代の体を取り戻しましょう!!
皆さんお誘い合わせの上、奮ってのご参加お待ちしております。

開催 平成28年9月19日(月・祝日)

日時 13:30~14:30

※13:20までに必ず受付をお済ませください

場所 地域人材支援センター(旧二葉小) 多目的室(1-1)1F

住所:神戸市長田区二葉町7丁目1-18

対象 療育手帳をお持ちの18歳以上の方

定員 20名程度



参加費 一人100円(保険代含む) ご家族・ヘルパーは無料

持ち物 運動の出来る服装・運動靴(下履き可)・

お茶などの水分・タオル・バスタオル(床に寝転んだ

ストレッチ時に必要とする方)

講師 インストラクター 山下 祐希



内容

- ① ストレッチ・ウォーミングアップ!
- ② 音楽のリズムに合わせてリズム体操
- ③ サーキット運動(どんな道具を使うかはお楽しみ)
- ④ ストレッチ

※状況に応じてプログラム変更をすることがあります。

●この取り組みは、「障害者福祉基金 清水事業助成(機能訓練助成)」を受けて開催します。

「リズム体操教室」参加申込書（9月19日開催）

フリガナ 参加者 氏名		男 ・ 女	所属（就労・通所事業所等）
生年月日	年 月 日	年齢	歳
住所	〒(-)		
TEL	() -	FAX	() -
緊急 連絡先	() -	※日中連絡が取れる連絡先	
特記 事項	※体操するに当たり留意する点等		

参加するご家族・ヘルパー等

フリガナ 氏名		続柄	
フリガナ 氏名		続柄	

※本人とご家族、またはヘルパーとご参加ください。また、やむを得ず、本人だけの参加となる場合は、保護者の責任の下にご参加ください。

※申し込みはFAX・窓口で受け付けます。

受付後、事務局より確認のお電話をいたします。

定員オーバーの場合はお電話でお知らせいたします。

※ご記入いただいた情報は、体操教室のみに使用いたします。

※当日の緊急連絡先（090-9997-3717）

申し込み・お問い合わせ先

NPO法人おーけすとら・ぴっと (<http://ok-p.main.jp/>) 担当：^{きこだ}迫田・^{かねこ}金子

〒652-0898 神戸市兵庫区駅前通 4-2-13 TEL (078) 531-6670

FAX (078) 578-6880

※お申込み受付中！（先着順）