

平成30年度障がい者スポーツ普及事業
リラックスヨガ教室 開催要綱

1 目 的

障がい者スポーツの裾野の拡大及び競技力の向上並びに障がい者スポーツの振興を図るとともに、岐阜県福祉友愛プールの幅広い利用を促すため、施設を有効活用した障がい者を対象とするトレーニング教室を開催する。

2 日 時

(1)平成31年1月27日(日) 10:30～11:30

(2)平成31年2月17日(日) 10:30～11:30

(3)平成31年3月17日(日) 10:30～11:30

(1回のみ参加も複数回の参加も可能です)

3 場 所

岐阜県福祉友愛プール 2F 会議室

4 対象者

障がいのある方

※おひとりで参加が難しい場合は、必ず介助者と一緒にご参加ください。

5 定 員

各15名(先着順)

6 内 容

イスやマットの上で簡単にできる基本ヨガポーズ、呼吸法を学びリラックス効果を促す

7 参加費

無料 ※当日は、利用料をご負担ください。

8 申込について

(1)原則開催日の1週間前までに、受付・郵送・FAX・メールでお申込みください。

(2)定員に達した場合は、先着順とさせていただきますのでご了承ください。

(3)受付後、通知文書(参加の可否等)をお送りします。

9 申込先及び問い合わせ先

岐阜県福祉友愛プール 〒502-0854 岐阜市鷺山向井 2563-18

TEL: 058-295-1100 FAX: 058-295-1020

Email: fukushiyuuai@human-i-land.com