

# ボールでエクササイズ

● ～障がいのある方向け～

## 教室

7月14日(日) 13:00～14:00

8月11日(日) 13:00～14:00

9月 8日(日) 13:00～14:00

(1回のみ参加も可能です)

内 容：ボールを使って簡単にできるエクササイズ、  
音楽を通じて楽しく運動を行います。

場 所：2階 会議室

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

定 員：各15名 (先着順)

参 加 費：無料

申込方法：各開催日1週間前までに所定の申込用紙に

ご記入の上、受付・郵便・FAX・メールで  
お申し込みください。

