

エアロビクス教室

令和5年度参加者募集のお知らせ

エアロビクスをイメージしたリズム体操です。音楽に合わせて、楽しく体を動かしませんか？
がんばって体を動かすくっきりコースと身体障害の人や高齢の人も参加できるくゆったりコースがあります。

毎月第2土曜日に開講します。

	しっかりコース 9:00~9:50		ゆったりコース 10:00~10:50			
実施日	初回 7月8日	2回目	8月12日	3回目	9月9日	
	4回目	10月14日	5回目	11月11日	6回目	12月9日
	7回目	令和6年1月13日	8回目	令和6年2月10日	9回目	令和6年3月9日

対象 姫路市在住で中学生以上の障害のある方

※姫路市内の職場、福祉施設、学校に通う方も参加できます。

※介助が必要な方は、介助者と参加してください。

会場 姫路市立障害者体育館（ルネス花北の敷地内です。）

講師 工藤 裕美

参加費 無料

持ち物 上靴、軽いスポーツができる服装、タオル、飲み物など

締め切り 令和5年6月26日（月）までにお申し込みください。

※定員に達した場合、参加調整させていただきます。

申込方法 下記の参加票を切り取って郵送くださるか、または下記へFaxしてください。

※初めての人は、初回は「体験参加」となります。初回教室後に参加要件などを確認させていただきます、本登録となります。

問合せ・申込み：障害者体育館係（姫路市立障害者支援センター）

〒670-0804 姫路市保城309番地1 ☎282-2384（代表） Fax224-6751

担当：谷口、藤本 受付時間：9時～17時 ※土曜・日曜・祝日はお休みです。



----- 切り取り -----

障害者体育館係行き **参加票** 令和5年度「エアロビクス教室」に参加します。

氏名 _____ 男・女 _____ 年齢 _____ 歳 主な障害 知的・身体・その他

住所 _____ (主な利用事業所名 _____)

介助者 (あり・なし) _____ 介助者名 _____ (関係: _____)

電話番号 ※緊急連絡先となる番号の記入をお願いします。 【しっかりコース ・ ゆったりコース】

	どなたの番号ですか	電話番号
1	自宅・父・母・()	
2	自宅・父・母・()	