

2022年度健康増進教室

通年教室

全8回

リハビリ体操 (車いす使用者)

ひとりで、あるいは介護の人と、ゆっくり、しっかりリハビリしませんか。

ストレッチや体操や脳トレをみんなでしながら、
ひとりひとりに合った運動のアドバイスを行います。

対象者 : 身体障害者手帳所持者で

車椅子常用・歩行時杖使用の人

開催日時 : 金曜日 10:00~11:30

(開催日は下欄参照)

場 所 : スポーツ交流センター アリーナ

必要物 : 屋内シューズ, 動きやすい服装

※介助が必要な人は、介助者と参加してください。



2022年(令和4年)

6月 17日(金)
7月 22日(金)
8月 なし
9月 16日(金)
10月 なし
11月 18日(金)
12月 9日(金)

2023年(令和5年)

1月 13日(金)
2月 17日(金)
3月 10日(金)

申込方法 : 5/1より受付にてお申し込みください。

定員10名

QRコードでの申し込みも可能です。

スポーツ交流センターおりづる

TEL : 082-425-1455 FAX:082-425-6789

実施担当 : 富田・横山・山根

