




スポーツの秋といっても何から始めたらいいのかわからない…という方へ！

この機会にぜひ、みんなで一緒に**エアロビ**を体験しませんか？

講師の丁寧な指導のもと、**楽しく**音楽に合わせて体を動かしましょう！



障害のある方のための スローエアロビック 体験講座



11月20日
10:00~11:30

場 所：さいわい福祉センター

対象の方：市内在住で障害者手帳をお持ちの18~65歳の方で
当センターに来られる方

※身辺の介助は同伴の方をお願い致します。

募集人数：若干名 応募多数の場合は抽選となります。

参加費：無料

応募方法：電話またはFAXにてお願いいたします。

TEL 477-2711 FAX 477-2750(電話受付時間 平日9:00~17:00)

FAXの方は、①氏名②年齢③住所④電話番号⑤障害状況を
記載の上ご応募下さい。

なにかご不明な点がございましたらご連絡下さい。

さいわい福祉センター 042-477-2711

担当：市川、楡木