

知的障害・発達障害の  
ある小学生対象

# ぐんぐん↑ フィットネスタイム!

秋クラス (9~11月)



【開催日時】  
月曜日

16:30~17:30

【参加費】  
2,400円

初回に券売機でチケットを  
購入してください

【定員】  
10名程度

定員を超えた場合は  
抽選とします

## 内容

- 手・足・体幹を使った運動、用具を使った運動など、各回テーマを設けた8回コースのプログラムです。
- 放課後の時間を余暇活動に活用するイメージづくりを目的としています。

## 対象

- 主に知的障害
- 発達障害のある小学生

## 申し込み・問い合わせ

障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡  
スポーツ課

TEL:045-840-2151 FAX:045-840-2157

担当:小島(おじま)

YRS

ユアーズ  
Foundation for  
Yokohama Rehabilitation  
Services  
あなたらしい笑顔のために

知的障害・発達障害のある子どものための

# ぐんぐん↑フィットネスタイム!

## 【開催要項】

日時	運動のテーマ
9月2日	手をつかった運動
9月9日	あしをつかった運動
9月30日	お腹と背中をつかった運動
10月7日	全身をつかった運動
10月21日	用具をつかった運動①
10月28日	用具をつかった運動②
11月11日	音楽に合わせて体を動かそう
11月18日	ミニ運動会

申込締切:8月19日(月) ※火曜日休館

申込方法:電話、FAXまたは7階受付(フロント)へ直接お申し込みください

場 所:ラポール上大岡 体育室

### 【注意事項】

- ・事前にラポール上大岡への会員登録後、お申し込みをしてください
- ・定員超過の場合は抽選とし、ご参加いただける場合のみメールでお知らせします
- ・お休みされた場合の日程の振り替え、返金はできませんのであらかじめご了承ください
- ・申込後キャンセルをする場合は、必ず連絡をしてください
- ・教室中の怪我等は応急処置のみ行いますが、その後の対応については各自でお願いいたします
- ・社会情勢等により、プログラムの中止または内容が変更になる場合があります

