



毎月第4土曜日開催

# ウェルネスプログラム(A)

## 対象者

肢体不自由  
がある  
小～高校生

おすすめ  
な方

- 運動不足
- 最近太ってきた
- 将来太りたくない



## 運動内容

音楽に合わせて  
ダンス

ペア体操

リレー・  
シュートなど

健康・栄養講座



## 令和7年度 開催要項

日時	毎月第4土曜日 13:30-14:30 ※通年参加のプログラムです (9月は実施なし、10月のみ第3週に実施)
対象	肢体不自由がある小学生～高校生 集団で活動ができ講師の模倣が出来る方
定員	15名程度 ※定員に達した場合は抽選
参加費	1回300円
場所	横浜ラポール サブアリーナ
服装	動きやすい服装
持ち物	①飲み物②タオル③着替え ※必要に応じて
申込み	いずれかの方法で申込用紙を提出 ①横浜ラポール窓口②メール③郵送 <b>締切:4月12日</b> ・ 申込締切後、1週間程度で参加可否を郵送にてお知らせします。 ・ 参加者が定員に満たない場合は随時参加を受付します。 ・ 見学も可能です。お気軽にお問い合わせください♪
注意事項	・ 自己管理に十分配慮し、プログラムに参加してください ・ ラポールの利用者カードをお持ちでない方、 3年以上利用がない方は <b>利用登録または更新申請が必要です。</b> ・ 介護人の方も <b>介護人カードの作成が必要です。</b> ・ 申請手続きの際は障害者手帳をご持参ください。 (お持ちでない方はご相談ください)

メール申込は  
こちらから



その他プログラム  
情報はこちらから

