



毎月第4土曜日開催

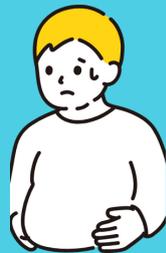
ウェルネスプログラム(B)

対象者

知的・発達障害
がある
中～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
トレーニング



サーキット



筋トレ



健康・栄養講座



開催要項

日時	毎月第4土曜日 10:30-11:30 ※通年参加のプログラムです (10月は実施なし)
対象	知的・発達障害がある中学生～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室内シューズ④着替え ※必要に応じて
申込み	いずれかの方法で申込用紙 ①横浜ラポール窓口②メール③郵送 締切:4月12日 ・ 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。
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 利用登録または更新申請が必要です 。 ・ 介護人の方も 介護人カードの作成が必要です 。 ・ 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

