

●リズムに合わせて身体を動かそう

●同年代の仲間と一緒に

●先生の動きを真似してみよう

エアロビックを楽しもう!!



子どものうちから運動習慣を！

このプログラムは将来に向けて生活習慣病予防や健康的な生活を送るために、進学や就労等ライフステージの変化が起こる前に運動習慣を身につけていくことを目的としています。

場 所：ラポール上大岡 7階 体育室

開催日：第1・3週土曜日（祝日、年末年始休館日を除く）

時 間：15：30～16：30

対 象：主に知的障害、発達障害のある10歳～18歳（高校3年生）

※裏面の開催要項をご覧ください



ラポール上大岡習慣化プログラム フレッシュエアロビック！開催要項



	知的障害、発達障害のある10歳~18歳(高校3年生)までの方
参加条件	ラポール上大岡に会員登録をしていること
申込期間	原則、実施日の前日までにお申し込みください
申込方法	提出後はインターネット、電話または7階受付(フロント)へ直接お申し込みください
開催日	第1・3土曜日(祝日、年末年始休館日を除く)
開催時間	15:30~16:30
	1名(先着順)
開催場所	
	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 室内履き 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの)
	プログラム実施中は、保護者または介助者の体育室への入室はご遠慮ください 申し込み後のキャンセルは事前に連絡をお願いします プログラム中のケガ等については応急処置のみとなります 社会情勢等により中止または内容が変更になる場合がございます



【問 合わせ・申し込み】
障害者スポーツ文化センター ラポール上大岡

電話:045-840-2160
Fax :045-840-2157

