

継続は **カ**なり

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



ラポール上大岡習慣化プログラム  
みんなとエクササイズ!!! 水曜

# バランスUP体操

イスに座ったままや車いすでの参加もOK!  
どんな方もすぐに始められる体操です!



全身のバランスを高め、転びにくい  
体をつくって散歩やお出かけを楽しみ  
ましょう!



日 時

毎週 水曜日 14:00~15:00

会 場

ラポール上大岡 7階 体育室

定 員

20名(先着順)

参加費

1回 300円



ラポール上大岡習慣化プログラム

# みんなとエクササイズ!!! 水曜 バランスUP体操 【開催要項】



開催日	毎週 水曜日 14:00~15:00
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
対象	原則16歳以上でラポール上大岡に会員登録をしている障害のある方
参加条件	体調管理ができていること
申込期間	原則、参加希望日の前日までにお申し込みください ※開催日ごとに申込みが必要になります(当日予約可能)
申込方法	インターネット、電話または7階受付(フロント)へお申し込みください ※当日予約は電話または直接来館のみとなります
定員	20名(先着順)
参加費	1回300円 ※当日、7階受付(フロント)でチケットを購入してください
持ち物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 室内用運動靴 タオル(手ぬぐいや長めのタオル) 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの)
注意事項	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



【問い合わせ・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



ご予約はこちらから

プログラムの様子はこちらから