

●リズムに合わせて身体を動かそう

●先生の動きを真似してみよう

●同年代の仲間と一緒に

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



対 象	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 体調管理ができていること
申込期間	原則、実施日の前日までにお申し込みください (定員に空きがある場合のみ当日予約が可能です) ※開催日ごとに予約が必要となります
申込方法	初回参加時のみ、参加希望「フレッシュエアロビック登録用紙」をご提出ください。 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
定 員	15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
開催場所	ラポール上大岡7階 体育室
持 ち 物	ラポール上大岡の会員カード 運動しやすい服装 室内履き タオル(汗拭き用) 水分(水筒やペットボトルなどフタがあるもの)
そ の 他	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 ※集団における単独での参加が難しいと判断した場合は、介助をお願いする場合があります 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



プログラムの様子はこちらから

ご予約はこちらから