

初心者スポーツ体験教室のご案内

～参加目標～

- 安全・安心にスポーツを楽しめるようになること
- 仲間とのコミュニケーション機会を拓げること



◆日程：平成28年10月31日～平成29年1月30日

(全10回) 月曜日 10:00～11:30

(10/31、11/7、11/14、11/21、11/28、12/12、12/19、12/26、1/9、1/23、1/30)

◆場所：総合福祉センター研修室・水治療室

◆対象：高齢者・脳血管障害など障害をお持ちの方で
「スポーツをやってみたいが自信がない」
「スポーツで機能・体力の維持向上を図りたい」
「社会参加の機会を広げたい」
という方を対象とします。

◆定員：10名程度

◆内容：体操（毎回）・体力測定(1回)・ボッチャ（2回）・卓球（3回）
水泳（3回）・健康講座（1回）

◆参加費：5000円（全日参加が原則。1回ずつのお支払いも可能です）

◆講師：宮地秀行（横浜ラポール スポーツ指導員）
手塚由美（一般社団法人輝水会）

※問い合わせ：一般社団法人輝水会 03-3702-0821

riha-kisuikai@movie.ocn.ne.jp