

●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!!

継続は **力** なり

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!

**10~18歳(高校3年生)までのプログラム!**

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>毎月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	主に知的障害、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	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)
申込方法	<b>初回参加時のみ、「フレッシュエアロビック登録用紙」をご提出ください。 (当日記入可)</b> 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	毎月1・3週土曜日(祝日、年末年始休館日を除く)
開催時間	15:30～16:30
定 員	15名程度
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、原則保護者分離となります 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



プログラムの様子はこちらから

お問い合わせ・申し込み

障害者スポーツ文化センター  
ラポール上大岡 スポーツ課  
電話：045-840-2160  
Fax：045-840-2157



ご予約はこちらから