



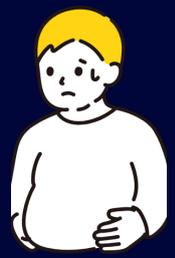
毎月土曜日開催

ウェルネスプログラム(B)

対象者
知的・発達障害
がある
中～高校生

おすすめ
な方

- ✓ 運動不足
- ✓ 最近太ってきた
- ✓ 将来太りたくない



運動内容

音楽に合わせて
トレーニング



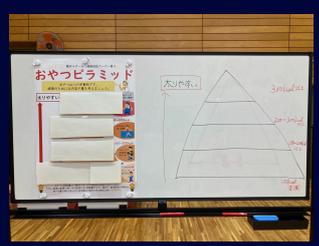
サーキット



空手(型)



健康・栄養講座



令和8年度 開催要項

| | |
|-------------|--|
| 日時 | 4/25、5/23、6/27、7/18、8/22、9/26、10/31、 11/28、12/26、1/23、2/27、3/27(全て土曜日) 10:30-11:30 ※通年参加のプログラムです |
| 対象 | 知的・発達障害がある中学生～高校生 集団で活動ができ講師の模倣が出来る方 |
| 定員 | 15名程度 ※定員に達した場合は抽選 |
| 参加費 | 1回300円 |
| 場所 | 横浜ラポール サブアリーナ |
| 服装 | 動きやすい服装 |
| 持ち物 | ①飲み物②タオル③室内シューズ④着替え ※必要に応じて |
| 申込み | いずれかの方法で申込用紙 ①横浜ラポール窓口②メール③郵送 締切:4月11日 ・ 申込締切後、1週間程度で参加可否を郵送にてお知らせします。 ・ 参加者が定員に満たない場合は随時参加を受付します。 |
| 注意事項 | ・ 自己管理に十分配慮し、プログラムに参加してください ・ ラポールの利用者カードをお持ちでない方、 3年以上利用がない方は 利用登録または更新申請が必要です 。 ・ 介護人の方も 介護人カードの作成が必要です 。 ・ 申請手続きの際は障害者手帳をご持参ください。 (お持ちでない方はご相談ください) |

メール申込は
こちらから



その他プログラム情報は
こちらから(ラポールHP)

