



毎月土曜日開催

# ウェルネスプログラム(A)

**対象者**  
 肢体不自由  
 がある  
 小～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



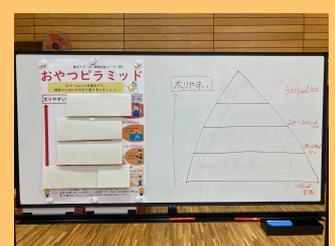
## 運動内容

音楽に合わせて  
ダンス

体操

リレー・  
シュートなど

健康・栄養講座



## 令和8年度 開催要項

<b>日時</b>	4/25、5/23、6/27、7/18、8/22、10/31、11/28、 12/26、1/23、2/27、3/27(全て土曜日) 13:30-14:30 ※通年参加のプログラムです
<b>対象</b>	肢体不自由がある小学生～高校生 集団で活動ができ講師の模倣が出来る方
<b>定員</b>	15名程度 ※定員に達した場合は抽選
<b>参加費</b>	1回300円
<b>場所</b>	横浜ラポール サブアリーナ
<b>服装</b>	動きやすい服装
<b>持ち物</b>	①飲み物②タオル③着替え ※必要に応じて
<b>申込み</b>	いずれかの方法で申込用紙を提出 ①横浜ラポール窓口②メール③郵送 <u>締切:4月11日</u> ・ 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けます。 ・ 見学も可能です。お気軽にお問い合わせください♪
<b>注意事項</b>	・ 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)

