継続は力なり

ラポール上大岡 習慣化プログラム

みんなとスポーツ!!!

みんスポ!!!とは

集団でスポーツすることを通じて、
健康増進のための運動習慣作りや交流を
図ることを目的としたプログラムです。

YRS ユアーズ
Yokohama Rehabilitation Services
あなたらしい笑顔のために

対象

ラポール上大岡に登録している障害のある方

参加費

1回 300円
（受付でチケットを購入してください）

みんなとボッチャ

実施：第1・3・5金曜
時間：10:30～12:00
定員：18名

みんなと卓球（一般台/STT台）

実施：第2・4金曜
時間：10:30～12:00
定員：一般台10名
STT台8名

みんなと卓球（一般台）

実施：第2・4土曜
時間：15:30～16:30
定員：一般台15名

一般卓球は1回ずつの予約となります。

みんなとスポーッ!!!
開催要項

対　象	ラポール上大岡に登録をしている障害のある方
参 加 条 件	体調管理が出来ている方 （医師から運動に関する情報提供書を提出していただく場合があります）
申 込 期 間	原則、ご希望日の前日までにご連絡ください**（当日予約可）**
定　員	第1・3・5金曜 みんなとボッチャ18名 第2・4金曜 みんなと卓球（一般台10名/STT台8名） 第2・4土曜　みんなと卓球（一般台15名）
申 込 方 法	インターネット・電話・Faxまたは7階受付（フロント）で お申し込みください ※当日予約は直接または電話のみ
参 加 費	1回300円（当日券売機でお支払いください）
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 ・運動できる服装 ・室内用運動靴（履き替えが困難な場合はご相談ください） ・飲み物（フタができるものに入れてください） ・タオル
そ の 他	・プログラム中のけが等については応急処置のみ行います ・天候や社会情勢等により、プログラムが中止または内容が変更になる場合があります

プログラムの様子はこちらから

【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

ご予約はこちらから