



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



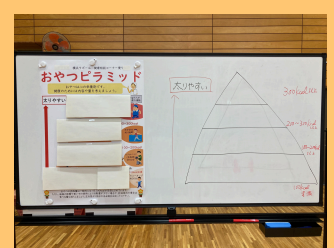
運動内容

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

日時	下半期のみで開催となります 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
対象	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
定員	15名程度 ※申込者が5名以下の場合は中止とします
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着替え ※必要に応じて
申込み	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:10月17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♪
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)

