

みんなで盆パラピクス オンライン教室 (団体向け) ～おどろろろ！つながろろろ！～

東京都障害者総合スポーツセンターでは、鈴木孝一先生による盆パラピクスをオンラインで実施します。みんなで仲良く音楽に合わせて身体を動かしましょう！

日 時 10月からの第4金曜日 10月23日 11月27日 12月25日
令和3年1月22日 2月26日 3月26日 13:30～14:30

対 象 都内障害者施設・福祉施設

講師紹介 健康向上企画 鈴木 孝一 氏



盆踊りとパラパラをミックスさせた体操を
考案し、様々な方々に運動支援を提供しています。

申込要件

- ・参加者が運動できる場所を確保できること
- ・オンライン環境があり、Zoomを使用できること
- ・活動中の参加者の体調・安全管理を行なえること

申込方法 別紙の申し込み用紙に必要事項を記入し、郵送、FAX、メールにて申し込み下さい。受講可否については、メールにてご連絡致します。
後日、いただいたメールアドレスに参加の招待メールをお送りします。そちらに記載のURLにアクセスいただければ専用のアプリ等のダウンロード準備は不要です。

申 込 先 〒114-0033 東京都北区十条台 1-2-2
東京都障害者総合スポーツセンター 担当：矢壁・中村・内
TEL：03-3907-5631 FAX：03-3907-5613
Email：sogo_online02@tsad.or.jp