

# おうちでトレーニング オンライン教室(個人向け) IN バランスボール

バランスボールを  
お持ちでない方も  
参加できます。

おうちでも簡単に取り組めるように、オンライン教室でご紹介します。バランスボールをお持ちでない方も、クッションや枕を代用に行うことができますので、是非ご参加ください。

日 時 **令和3年3月19日(金曜日) 13:30~14:30**

対 象 申込要件を満たした東京都内在住の障害者と同居のご家族  
(10名程度、ご家族を含む) ※人数要相談

申込要件 ・利用規約、実施要項を熟読し、承諾をしていること

・ご自宅で運動できる場所を確保できること

(ご自宅以外での参加希望場合は応相談)

・オンライン環境があり、Zoomを使用できること

※各種機材の貸出はしておりません。

※推奨オンライン環境については別紙をご確認ください。

※Zoom動作確認を希望される方は、教室受講決定後、日時について  
ご相談いたします。

※本教室に関する一切の通信料等は、ご自身の負担になります。

・活動中の体調、安全管理をご自身で行えること

申込期間 **令和3年2月12日(金) ~ 2月26日(金) まで**

申込方法 所定の申込用紙・オンライン環境チェックリスト、利用規約(署名済)を  
合わせて郵送にて申込

※応募多数の場合は抽選になります。

※受講の可否について決定しましたら、当センターより受講者にはメール、  
落選者にはハガキにて詳細のご連絡をさせていただきます。

申 込 先 〒186-0003 東京都国立市富士見台2-1-1

TEL : 042-573-3811 FAX : 042-574-8579

担当 : 井黒・原口