

# 生活に役立つ 運動を継続しながら 楽しみましょう！

大切なことは自分を知ること！



## 介護予防支援教室

### 日常生活における 基礎筋力 トレーニング

椅子からの立ち上がり、歩行、  
車いすからの移動など、日常  
生活の中で行われている動きを  
今よりもスムーズに！  
毎日を安心・安全に送れるよう  
に皆で筋力UPしていきましょう。

### 自分を知ろう！ からだ測定

自分のからだを知るチャンス！  
今後ロコモティブシンドローム  
(立つ・歩くの行動の低下)にな  
らないようからだ作りをして  
いきましょう。

#### 介護予防支援教室

教室名	対象	定員	場所	実施時間	時間
日常生活における 基礎筋力トレーニング	身体障害者	6名 (申込制)	多目的室	火曜日 全5回 10/12 11/16 12/21 1/18 3/8	13:30～14:30
自分を知ろう！ からだ測定	障害者	8名 (申込制)	体育館	火曜日 全3回 10/5 12/14 3/1	13:30～15:30

申込

HP掲載の申込書に必要事項をご記入の上、FAX、郵送または来館時にご提出ください

お問合せ



03-3907-5631

電話番号



03-3907-5613

FAX

東京都障害者総合スポーツセンター

