

# 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(申込制)

### 自分を知ろう！ からだ測定

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)にならないようなか  
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 介護者	10組 (申込制)	多目的室	【全6回】 5/9(月) 7/28(木) 9/29(木) 11/17(木) 1/26(木) 3/23(木)	13:30~14:30
自分を知ろう！ からだ測定	障害者	なし (当日参加)	体育館	【全3回】 6/10(金) 10/13(木) 2/10(金)	13:30~15:30

申込

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

お問合せ



03-3907-5631



03-3907-5613

電話番号

FAX

東京都障害者総合スポーツセンター

