

転倒防止・ストレッチング教室2 開催要項

ストレッチングによって体のバランスを修正し、楽な動きを覚えれば、転倒しにくい体を作ることができます。自分の力で、自分の体は変えられることを実感してみませんか。

1. 主 催 京都市障害者教養文化・体育会館
2. 開催日時 平成26年10月3日、10日、17日、24日、
毎週金曜日 14:00～15:30 全4回
3. 場 所 京都市障害者教養文化・体育会館 会議室
4. 担 当 者 松宮 智志
5. 対 象 者 どなたでも参加できます。ただし障害のある方を優先。
6. 定 員 10名
※参加希望が多い場合は、抽選します。
お断りする場合は、9月30日（火）までに連絡します。なお、連絡がなかった場合は、希望された時間にお越しください。
7. 参 加 費 無料 ※障害のない方は1回250円
8. 申込方法 所定の申込用紙にてお申し込みください。
※郵送、FAXからも申し込めます。
9. 申込期間 平成26年9月13日（土）～23日（火）
10. 内 容 (1) ストレッチング
(2) 体幹トレーニング
11. そ の 他 (1) 講師の都合等により、やむを得ず中止、あるいは日程を変更する場合がありますので、予めご了承ください。
(2) その他、お問い合わせ先は下記まで
京都市障害者教養文化・体育会館（担当 松宮）
京都市南区上鳥羽塔ノ森上河原37-4
電話/FAX 075-682-7140