

頭と体を使った楽しい運動



ストレッチやエクササイズを気軽に楽しくやりたい... そんな方にお勧めなのが
わくわく脳トレ！ゲーム感覚で体を動かしながら、頭の体操もできちゃう！？
スポーツトレーナー吉田大祐講師と一緒に、楽しみながら体を動かしませんか？
障害のある方でも無理なく参加できるプログラムとなっています。



場所：高崎市総合福祉センター 1F 体育室
対象：高崎市内在住、在勤、在学で障害のある高校生以上の方
定員：20名（定員を超えた場合は抽選）
参加費：無料
持ち物：体育館シューズ、飲み物、タオル
応募締切：6月14日（金）



問い合わせ・申し込み：高崎市障害者サポートセンターる〜ぱ
TEL 027-370-8840 FAX 027-370-8831

