

じゅうどしんたいしょう

# 重度身体障がい者の運動教室②

かどういきかいぜん

## 可動域改善

のうりよくこうじょう

## バランス能力向上をめざします。



バランスボールで  
ストレッチ



ヨガの  
ポーズ



プールで  
リラクゼーション

にっ 日  
てい 程：  
（プール）10/6、11/17  
（アリーナ）12/15、1/13、3/15

じ かん じ ぶん じ ぶん  
時 間：10時30分～12時00分

たい しょう しし たいかん しょう  
対 象：四肢・体幹に障がいのある

さいいじょう ひと かぞく かいじょしゃ  
18歳以上の人とその家族・介助者

てい 員  
定 員：10名程度

もうしこみきかん とうよう にちよう  
申込期間：8/17（土）～9/8（日）

とくべつかうし  
特別講師

りがくりょうほうし  
理学療法士 岡 裕士 先生

いけだ ゆみ せんせい  
ヨガインストラクター 池田 有美 先生

しどう  
に、指導させていただきます。