

# 部位別ストレッチ&トレーニング

## 実施要項



【目的】 部位別で、トレーニングとストレッチを提示し、正しいフォームを習得します。

【日時】

| 場所     | 時間          | 日程                                    |
|--------|-------------|---------------------------------------|
| サブアリーナ | 10:30~11:30 | 5/15 (水)、9/5 (木)、11/1 (金)、1/9 (木)     |
|        | 13:30~14:30 | 5/29 (水)、9/12 (木)、11/22 (金)、1/16 (木)  |
| プレイルーム | 10:30~11:30 | 6/10 (月)、10/11 (金)、12/4 (水)、2/20 (木)  |
|        | 13:30~14:30 | 6/24 (月)、10/18 (金)、12/18 (水)、2/27 (木) |

【対象】 障がいのある15歳以上の人

【定員】 5名

【参加方法】 2階総合受付にて当日申込み

実施内容、部位は  
月ごとに変わります。

- 【その他】
- ・教室を受講される場合は、2階総合受付にて、実施場所（サブアリーナまたはプレイルーム）の施設利用申込みが必要となります。
  - ・施設利用の申込みには、【障がい者手帳等】または、大阪市（長居・舞洲）障がい者スポーツセンター共通の【利用カード】が必要です。
  - ・他府県に住所を有する方は、施設使用料が発生します。

### 【申込み・問い合わせ】

大阪市舞洲障がい者スポーツセンター「アミティ舞洲」

〒554-0041 大阪市此花区北港白津2-1-46

TEL: 06-6465-8200 FAX: 06-6465-8207

Mail: s-maishima@fukspo.org

休館日: 火曜日、第3月曜日（祝日を除く）