

長居ストレッチスタジオ 教室

- 目的 教室として自宅でもできるストレッチを指導し、一人でもストレッチをする機会を増やしていき、自身の身体のケアをしていく。
- 内容 マットの上や椅子に座り、自宅でも出来る簡単なストレッチから、ストレッチポールやタオル等を使って部分的に身体を伸ばすストレッチを指導します。
- 日程 7月12日、9月13日 全日 火曜日
(10月以降については随時日程調整します。)
- 時間 13:30 ~ 14:30
- 場所 大阪市長居障がい者スポーツセンター 遊戯室または小体育室
- 対象 障がいのある18歳以上の方
- 定員 10名程度
- 申込方法 所定の申込用紙に必要事項を記入し、受付へご持参、郵送、FAX、E-mailのいずれかの方法でお申し込みください。なお、FAXの場合は必ず到着の確認をしてください。
- 申込期間 毎月前月20日～ 先着順
- 参加費 無料(他府県の方は、施設使用料が必要です)
- その他 スポーツ関係の新型コロナウイルス感染拡大予防ガイドライン等に基づいて実施しますが、新型コロナウイルス感染症の発生状況の動向によって、中止となる場合があります。

問合せ先 大阪市長居障がい者スポーツセンター 担当:木澤
〒546-0034 大阪市東住吉区长居公園1-32
TEL:06-6697-8681 FAX:06-6697-8613
E-mail:t-nagai@fukspo.org
休館日:毎週水曜日および第3木曜日(祝日を除きます)