

# 重度身体障がい者の運動教室

【内 容】 ヨガのポーズやバランスボール等を使用してからだを動かし、四肢・体幹の可動域改善やバランス能力向上をめざし、少しでも動きやすい身体づくりを行います

【日 時】 2021年4月29日、6月20日、7月18日、8月15日、9月19日  
11月7日、12月19日  
2022年1月23日、2月20日 日曜日（4月29日のみ祝日）  
10：30～12：00 全9回

【場 所】 アリーナ



【講 師】 池田有美先生（ヨガインストラクター）、岡裕士先生（理学療法士）

【対 象】 四肢・体幹に障がいのある人とその家族・介助者

【定 員】 10組程度

※定員を超えた場合は教室受講者選考基準による選考を行います。

※受講の可否については、後日、受講可否通知ハガキにてご連絡いたします。

【申込期間】 2021年3月1日（月）～3月31日（水）

【申込方法】 所定の申込書にて「アミティ舞洲」受付へお申し込みください。郵送・ファックスによる申し込みも可能です。郵送・ファックスでお申し込みされた際は、申込書が届いているかを別途ご確認ください。なお、電話による申し込みはできませんのでご注意ください。

## 【申込み先・問合せ先】

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

休館日：毎週火曜日および第3月曜日（祝日を除きます）

担当者：福嶋



【そ の 他】

- ①対面でのプログラムを基本とし、体調不良や新型コロナウイルス感染症の状況に備えて、ヨガのプログラムについては、ZOOM（ウェブ会議ツール）を使用し、ご自宅からでもオンラインで受講できます。（対面での指導を優先することをご理解ください）
- ②入館時に検温を実施いたします。37.5℃以上の方は入館ができません。
- ③新型コロナウイルス感染症対策のため教室実施態度を変更する場合があります。