

2026 年度スポーツ教室

# ゆったり健康運動



日時

2026 年  
4 月 18 日(土) 13:30~14:30

場所

長居障がい者スポーツセンター 体育室

内容

★座ってできるかんたんストレッチ

★卓球バレー

最大 12 人でイスに座って卓球台を  
囲み、板のようなラケットでボールを  
打ち合うスポーツです。  
一緒にやってみましょう！！



**申込み受付中！！**

※詳しくはホームページをご確認ください。

対象:障がいのある方と  
その家族・介助者

お申込み・お問い合わせ

大阪市長居障がい者スポーツセンター  
〒546-0034 大阪市東住吉区长居公園 1-32  
TEL:06-6697-8681 FAX:06-6697-8613