



R5年慶

ストレッチタイム & スポーツタイム

毎月1回 月曜日 13時15分～13時45分

ストレッチタイム

ストレッチや筋トレをして
楽しく身体を動かしましょう！
個々に合わせてサポートします。
偶数月（タオル体操、リズム体操など）

4月10日 6月26日 8月28日

10月30日 12月25日 2月19日

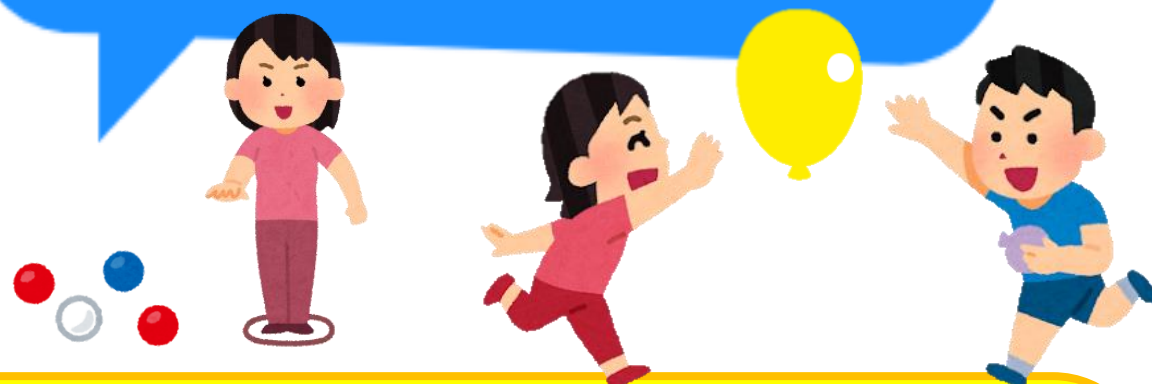
スポーツタイム

いろいろなスポーツ
にチャレンジして
みましょう！！

奇数月（ボッチャ、風船バレーなど）

5月29日 7月10日 9月11日

11月27日 1月22日 3月11日



対象

障がいがある方及び家族・介助者

場所

看護大学プール棟 講義室

定員

なし

参加費

無料

【お問い合わせ】障がい者スポーツ支援センター駒ヶ根「サンスポ 駒ヶ根」
住所 長野県駒ヶ根市赤穂1694（長野県看護大学プール棟）
電話・FAX 0265-82-2901

