

カラダを動かして  
毎日元気いっぱい!



R6年度

# 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。  
(タオル体操、リズム体操など)

偶数月

4月15日 6月17日 8月26日  
10月21日 12月23日 2月17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13日 7月8日 9月30日  
11月18日 1月6日 3月17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

