

身体を動かそうの会

コロナ禍での運動不足の解消に！

普段のストレス解消に月に一回汗をかこう！

運動したくてもチーム活動が苦手な人に！

2022年6月から新しい活動をはじめます！

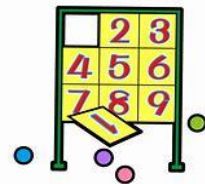
【内容】 体育館で 自由に 体を動かそう！
バスケットをしてもいい。
バドミントンでもしてもいい。
楽しいゲームも用意しています。



運動の苦手な人でも簡単に楽しめる
わなげや、ボーリング、ストラックアウトなどを
借りて用意していく予定です。



【対象】 障がいのある方(年齢、障がい種別問わず)
この活動を手伝ってくださる方



【場所】 中之庄小学校 体育館

【日時】 19:00～20:00
(21:00までは延長可能)
好きな時間に来て、好きな時間に帰ってOK！



たいいくかん

月に一回 第四金曜日(第四でない月もあり)

| 月 | 日 |
|-----|-----|
| 6月 | 10日 |
| 7月 | 29日 |
| 8月 | 26日 |
| 9月 | 23日 |
| 10月 | 28日 |
| 1月 | 27日 |
| 2月 | 24日 |
| 3月 | 24日 |

※参加人数が増えてきたら、ご希望に添って〇月はバドミントンを中心にしていくようにすることの種類をしばっていきます。

うらもあります→

【準備物】自分のやりたい運動の道具。(なしでもOK！)
動きやすい服装で。タオル、飲み物
必ず体育館用のシューズをもってきてください。
※特に夏場は、熱中症対策をお願いします。
水分を多めにご持参ください。



【参加費】一回 1人 100円 親子で200円
18歳未満の方は
必ず家族やその他の付き添いの方と一緒に参加してください。
18歳以上の方も支援度の高い方は付き添いが必要です。

【その他】体育館に入る前に検温をさせていただきます。
感染対策にご協力お願いいたします。
体調に不安がある場合は、事前にご相談ください。
こまめに手指消毒をしてください。

新型コロナウイルス感染拡大で体育館が使用できなくな
った時は、中止することがあります。

★もしもの事故やケガの場合は、ご自身の保険で対応下さい。

当日参加OK！
できたら事前に参加連絡できる方は下記まで連絡ください。
その他問い合わせも下記までご連絡ください。

【連絡先】

NPO法人今人倶楽部
〒799-0702 土居町小林1785番地1

0896-74-2991 (平日9時~17時)

担当:鈴木順子

【ボランティア募集】

一緒に運動を楽しんでくださる方、
準備片づけを手伝ってくださる方を
募集しています！ぜひ、一度お越しください。

注意)
他団体の方も利用されてい
ます。他のコートには入らな
いようにしましょう。

体育館内は飲食禁止です。