

身体を動かそうの会

コロナから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月から活動をはじめました！

【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
ボーリングなどを用意しています。

【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！



月に一回 第四金曜日(ない月もあり)

月	日
4月	28日
5月	26日
6月	23日
7月	28日
8月	25日
9月	22日
10月	27日
1月	26日
2月	23日
3月	22日



「身体を動かそうの会」
公式lineです。
毎月のお知らせ、中止
連絡もしています。

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。



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。

【参加費】一回 1人 100円 親子で200円 (当日集金します。)

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。

【スケジュール】

①ラジオ体操

②冬場は体育館を三週歩く

③自由に運動

※活動は、基本は自由です。

④休憩、水分補給

⑤グループ活動

※グループ活動はしたい方だけでOK

⑥ラジオ体操

内容は月々かわります。

⑦片付け、モップかけ

具体的にはlineでお知らせします。

【その他】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。

★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

四国中央市土居町小林1785番地3

電話・Fax 0896-77-5371

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