

さんかしゃほしゅう
参加者募集！！

はじめての人でも安心
ひとあんしん

うえだししゅうしゃきょうしつ
上田市障がい者スポーツ教室

みんなでヨガを たのしもう！

2020年10月2日(金)

13:30～ (受付: 13:15)

ひとまちげんき けんこう
健康プラザ

かいたもくてき
2階多目的ホール

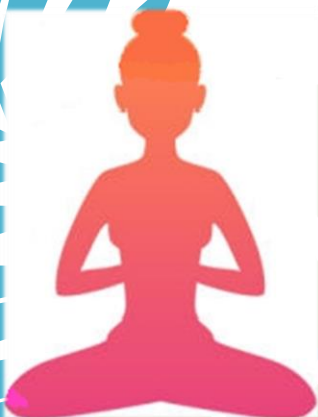
なつ がいゆつじしゆく つか
夏バテ、外出自粛による疲れをヨガでリフレッシュ

しませんか？

しょうがいもちかた たの したく
障がいを持つ方でも楽しめる、自宅でもできるヨガ

いっしょにたいけんしてみましよう！！

みなさんかま
皆さんの参加をお待ちしております。



日時：2020年10月2日（金）
午後1：30～午後3：30（受付：午後1：15～）

場所：ひとまちげんき 健康プラザうえだ
2階多目的ホール

講師：長谷川 弘樹 先生

参加費：無料

対象：上田市在住・在学・在勤の障がいを持つ方とその家族

定員：先着20名 ※定員になり次第締め切ります。

持ち物：運動できる服装・タオル・飲み物・

ヨガマット※持っている人のみ

※ない方は無料でレンタルできます。

お願い：風邪症状のある方、37.5℃以上ある方はご遠慮ください。

※その場でお断りさせていただく可能性があります。ご了承ください。

申込み：8月24日（月）～9月14日（月）の期間に電話またはFAX

にて問い合わせ先へご連絡ください。

申し込み書



〔ふりがな〕 ねんれい 名前（年齢） ※保険加入のため年齢も記入をお願いします。	{ }
つ そ かた 〔ふりがな〕 ねんれい 付き添いの方の名前（年齢） ※いる方のみ	{ }
れんらくさき でんわばんごう 連絡先（電話番号）	
しょうがいしゅべつ 障害種別 ※お手伝いして欲しいこと	
ヨガマットのレンタルをしますか？○をしてください。	レンタルする ・ レンタルしない

問い合わせ：上小圏域基幹相談支援センター

〒386-0016 上田市中央3丁目5番1号 上田市ふれあい福祉センター 2階

電話：0268-28-5522

FAX：0268-28-5520