

う え だ し し ょ う し ゃ き ょ う し つ
上田市障がい者スポーツ教室

う せ い し き し ゅ も く
ヨーロッパ生まれのパラリンピック正式種目

ボッチャ-Boccia-

やってみよう!

ふゆ さむ ま いっしょ からだ
冬の寒さに負けないように、一緒に体を
動かしてみませんか?

はじ かつ だい かんげい な かつ
初めての方も大歓迎です。ルールから投げ方
まで丁寧に教えます。

みなさま さんか ところ ま
皆様の参加を心よりお待ちしております!



かいさいび
開催日：2025年1月7日(火)

10:15~12:00 (受付10:00~)

ば しょ う え だ し ふ く し
場所：上田市ふれあい福祉センター



かい だいかいぎしつ
2階 大会議室(上田中央3丁目5番1号)

たいしやうしや う え だ し ざ い じ ゅ う ざ い き ん ざ い が く ち ゅ う
対象者：上田市在住もしくは在勤・在学中の
しょうがい かつ か ぞ く
障害のある方とその家族

さんかひ む りやう
参加費：無料

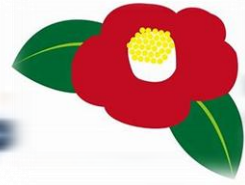
11/25(月)~12/13(金)

でんわ
までに電話または
FAXで申し込み
ください。

もうしこみさき じょうしやうけんいききか かんそうだんし えん
申込先：上小圏域基幹相談支援センター
上田中央3-5-1 上田市ふれあい福祉センター2階

☎28-5522 FAX28-5520

主催：上田市障がい者スポーツ教室実行委員会 協力：障がい者スポーツ支援センター佐久



にち じ れいわ ねん がつ にち かようび
日 時: 令和7年1月7日 火曜日

10:15~12:00(受付:10:00~10:15)

ば しょ うえだし ふくし かい だいかいぎしつ
場 所: 上田市ふれあい福祉センター 2階 大会議室

こう しょう しゃ しえん さく さく
講 師: 障がい者スポーツ支援センター佐久(サンスポート佐久)

たい しょう うえだし ざいじゅう ざいきん ざいがく しょう も かた
対 象: 上田市在住もしくは在勤・在学の障がいを持つ方と

そのご家族

てい いん せんちゃく めい
定 員: 先着20名

もちもの タオル・飲みもの・運動ができる服装と靴でお越してください。

もうしこ がつ にち げつ がつ にち きん でんわ
申込み: 11月25日(月)~12月13日(金)までに電話または

FAXにて問い合わせ先までご連絡下さい。

ねが しょうじょう いじょう かた ば ことわ
お願い: かせ症状・37.5℃以上のある方はその場でお断りさせてい

ただく可能性がります。ご了承下さい。

もうしこみしょ
申込書

(ふりがな) ねんれい 名 前 [年齢]	() []
れんらくさき 連絡先	
しょう しゅべつ 障がい種別 ※お手伝いや配慮してほしいことなど	
つきそいのかた 付き添いの方 (ふりがな) ねんれい 名 前 [年齢]	() []

と あ じょうしょうけんいききかんそうだんしえん
問い合わせ: 上小圏域基幹相談支援センター

〒386-0012 うえだしちゅうおう ちょうめ ばん ごう うえだし ふくし かい
上田市中心3丁目5番1号 上田市ふれあい福祉センター 2階

☎ 0268-28-5522 FAX 0268-28-5520 担当: 金井