

■障害者福祉センター 令和4年度後期講習会受講者募集

講習会名（講師名）	期 日	会 場	定 員
①将棋教室 （藤田一樹 将棋連盟指導棋士三段）	9/1～（全11回）第1・3木曜日 （11/3 祝日は無し）	障害者福祉センター 地下会議室	6名
②コアトレーニング &ストレッチ	（昌浦龍男 障害者スポーツ 指導員）	10/8～（全11回）第2・4土曜日 （2/11 祝日は無し）	障害者福祉センター 地下会議室
③障害者のための初 めてのストレッチ教 室		12/17（1回のみ）土曜日	総合体育館 軽体操・ダンス室

時 間：①は10時から11時30分 ②と③は10時から11時

対象者：市内在住で障害者手帳を持ち、令和4年4月1日現在18歳以上74歳までで、1人で受講できる方
（②と③はマットへの移動、立ち上がりが可能な方）

受講料：無料

送 迎：公共交通機関の利用が困難な方は相談可（①は送迎あり。②と③の送迎はありません）

主 催：武蔵野市

【申し込み・問い合わせ】

◎申込み期間：8月1日月曜日より受付開始。①は8月12日金曜日、②③は9月22日木曜日（必着）までに

ハガキ・ファックス・メールで希望する講習会名（1人3講習まで受講可、複数希望は順位を明記。ただし初参加希望者優先で定員を超えた場合は抽選し、各開講1週間前までに受講可否を連絡します）、住所、氏名〈ふりがな〉、電話番号〈あればFAX番号〉、年齢、障害の種類と等級、送迎希望（①のみ）・手話通訳希望の有無を記入の上、

障害者福祉センター 〒180-0011 八幡町4-28-13

☎55 - 3825、FAX51 - 9951、メールcnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jpへ。

①将棋教室

内 容：初めて駒に触れる方から上級者まで。講師との対局もあります。

②障害者の初めてのストレッチ教室 ③コアトレーニング&ストレッチ

対象者：上記対象者でマット上で仰向け・うつ伏せ・横向きができる方

内 容：マットを使用し、体幹部を鍛え、バランスの良い体づくりと全身ストレッチで柔軟性の向上を目指します。

