

■障害者福祉センター 令和3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 （谷川治恵 日本将棋連盟女流棋士五段）	9/2～（12回）第1・3・5 木曜日（12/30は無し）	障害者福祉センター	5名
②エアロビクス （昌浦龍男 障害者スポーツ 指導員）	10/2・9（2回）全土曜日	総合体育館	8名
③コアトレーニング &ストレッチ	10/16・30、11/13・27、 12/11・25（6回）全土曜日	障害者福祉センター	5名
④サンドブラスト教室 （茂井健司 造形作家）	11/16・30、12/7・21、 1/18（5回）全火曜日	障害者福祉センター	6名

時 間：①と④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3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（④は実費、千円前後）

送 迎：公共交通機関の利用が困難な方は相談可（①と④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】①は8月16日月曜日、②と③は9月17日金曜日、④は10月20日水曜日（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4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と④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。

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。

④サンドブラスト教室

内 容：グラスにお好きな図柄や模様、文字などを自由にデザインしてオリジナルグラスを作って楽しみましょう。（加工は業者に出します）



令和2年度参加者作品