

障害者福祉センター 令和5年度講習会(前期) 受講者募集

障害者福祉センター（八幡町）または武蔵野市総合体育館で開催

	講習会名	期間 (8月と祝日、1/3は休み)	曜日	時間・場所	定員
1	椅子に座って 健康体操	(A) 5/15～(15回) (B) 5/8～(15回)	(A) 第1・3月曜日 (B) 第2・4月曜日	10時～11時 障害者福祉センター	各10名
2	椅子に座ってヨガ	5/11～(18回)	第2・4木曜日	10時～11時 障害者福祉センター	10名
3	パーカッション教室	5/16～(13回)	第1・3火曜日	10時～11時30分 障害者福祉センター	6名
4	ボッチャ入門	5/9～(5回)	第2・4火曜日	10時～11時30分 武蔵野市総合体育館	8名
5	エアロビクス	7/22～(6回)	7月、9月、10月の 土曜日不定期	10時～11時 武蔵野市総合体育館	12名

※『椅子に座って健康体操』は2グループに分けさせていただきます。(A)(B)どちらの日程でも受講可能な場合はご応募ください。『椅子に座って健康体操』『椅子に座ってヨガ』は、椅子に一人で安全に移乗ができる方、『エアロビクス』はヨガマットから一人で起き上がれる、仰向け姿勢やうつ伏せ姿勢ができるかたがご応募ください。

【対象】 市内在住の18歳から74歳(令和5年4月1日現在)までの、障害者手帳をお持ちで一人で受講できるかた。複数受講可。

【費用】 無料

【送迎】 公共交通機関の利用が困難な場合は送迎あり。添乗員が送迎車と会場の間、付き添いを行います。(5は送迎無し)

【申込】 ①氏名(フリガナ) ②年齢 ③住所 ④電話・FAX番号 ⑤障害者手帳の種類と等級 ⑥講習会名(希望順位を明記) ⑦送迎希望の有無(5は送迎なし) ⑧手話 通訳希望の有無を明記のうえ、ハガキ・FAXまたはメールで下記障害者福祉センターへ。

【締切】 **4月12日(水曜日)必着**。各講習会の開講日の1週間前までに受講可否の連絡をします。定員を超えた場合は抽選、ただし初参加希望のかた、第1希望のかたを優先とします。講習内容の参考としますので、申し込み方法欄①～⑧は記入漏れのないようにお願いします。

★後期の講習会(予定)

『将棋』(9月～)「コアトレーニング&ストレッチ」(11月～)『ストレッチ教室』(12月～)などの実施を予定しています。

申し込み、問い合わせ: 武蔵野市障害者福祉センター講習会担当 伊藤
〒180-0011 八幡町4-28-13
TEL 55-3825、FAX 51-9951
[メールcnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jp](mailto:cnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jp)