

障害者福祉センター 令和4年度講習会 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します。

| | 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) 5/16～(17回) (B) 5/9～(17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8名 |
| 2 | 椅子に座ってヨガ | 5/12～(17回) | 第2・4木曜日 | 10時～11時 障害者福祉センター | 8名 |
| 3 | 美術教室 ～自由に描いたり作ったり～ | 5/17～(18回) | 第1・3火曜日 | 10時～11時30分 障害者福祉センター | 8名 |
| 4 | ポッチャ入門 | 5/10～(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 | 7/9～(7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かたはご応募ください。また『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4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。一人5講習まで受講可。

【費用】 無料(ただし『美術教室』は実費負担あり)

【送迎】 公共交通機関の利用が困難なかたは送迎あり。添乗員が送迎中から会場までの間、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・ファックス番号 ⑤障害者手帳の種類と等級 ⑥講習会名(第4希望まで記入可、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・ファックスまたはメールで下記障害者福祉センターへ

【締切】 **4月13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』(10月～)、『障害者のための初めてのストレッチ教室』(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
〒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)