

## 障害者福祉センター 令和7年度講習会(通年・前期) 受講者募集

障害者福祉センター（八幡町）または武蔵野総合体育館で開催

	講習会名	曜日	開始日 (8月・祝日・12/29～1/3は休み)	時間 場所	定員
1	椅子に座って 健康体操	(A) 第1・3月曜日 (B) 第2・4月曜日	(A) 5/19～(全9回) (B) 5/26～(全9回)	10時～11時 障害者福祉センター	各10名
2	パーカッション教室	第1・3火曜日	5/20～(全11回)	10時～11時30分 障害者福祉センター	6名
3	ポッチャ	第2火曜日	5/13～(全6回)	10時～11時30分 武蔵野総合体育館	8名
4	俳句教室	第4火曜日	5/27～(全6回)	10時～11時30分 障害者福祉センター	6名
5	将棋教室	第1・3木曜日	5/1～(全6回)	10時～11時30分 障害者福祉センター	8名
6	椅子に座ってヨガ	第2・4木曜日	5/8～(全12回)	10時～11時 障害者福祉センター	10名
7	エアロビクス	土曜日	7/12～(全3回)	10時～11時 武蔵野総合体育館	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がご応募ください。

※『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がご応募ください。

※『エアロビクス』は、ヨガマットから一人で起き上がり、仰向け姿勢やうつ伏せ姿勢ができる方がご応募ください。

**【対象】** 市内在住の18歳から74歳(令和7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かたは送迎あり。添乗員が送迎車と会場の間、付き添いを行います。

**【申込】** ①氏名(フリガナ) ②年齢 ③住所 ④連絡先(電話・FAX・メール等) ⑤障害者手帳の種類と等級⑥講習会名(複数希望の方は希望順位を明記) ⑦送迎希望の有無(7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9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)

『コーラス教室』『コアトレーニング&ストレッチ』『ボルダリング』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)