

■障害者福祉センター 令和2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）	9/3～（10回）第1・3木曜日	障害者福祉センター	5名
②エアロビクス	9/5・19・26 （3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 （昌浦龍男 障害者スポーツ 指導員）	10/3・17、11/7・21、12/ 12・26、1/9・23、2/6・20 （10回）全土曜日	障害者福祉センター	5名
④椅子に座ってヨガ	11/14・28、12/5 （3回）全土曜日	総合体育館	8名
⑤サンドブラスト 教室 茂井健司	11/10・24、12/8、1/12 （4回）全火曜日	障害者福祉センター	5名

時 間：①・⑤は10時から11時30分 ②・③は10時から11時 ④は13時30分から14時30分

対象者：市内在住で障害者手帳を持ち、令和2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
初参加希望者優先で定員を超えた場合は抽選し、各開講5日前までに受講可否を連絡します。

受講料：無料（⑤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・⑤は送迎あり②・③・④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・②8月20日木曜日 ③9月18日金曜日 ④・⑤10月30日金曜日（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5講習まで受講可、複数希望は順位を明記）、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・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

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椅子に座ってヨガ

対象者：上記対象者で椅子に安定して座れる方

内 容：呼吸法の指導、柔軟性や筋力の向上など、椅子に座ったままでヨガを行います。

⑤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）

