

障害者福祉センター 令和8年度講習会(前期・通年) 受講者募集

障害者福祉センター（仮施設：中町2-15-14）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) 5/18～(全15回) (B) 5/11～(全15回)	10時～11時 障害者福祉センター	各10名
2	将棋教室	第1・3火曜日	5/19～(全12回)	10時～11時30分 障害者福祉センター	8名
3	ポッチャ	第2火曜日	5/12～(全7回)	10時～11時30分 武蔵野総合体育館	8名
4	俳句教室	第4または第5火曜日	5/26～(全8回)	10時～11時30分 障害者福祉センター	8名
5	コーラス教室	第1・3木曜日	5/21～(全18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	5/14～(全18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	6/13～(全7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かたがご応募ください。
 ※『エアロビクス』は、ヨガマットから一人で起き上がれ、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8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。(7:エアロビクスは送迎無し)

【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(複数希望のかたは希望順位を明記) ⑦送迎希望の有無(7:エアロビクスは送迎無し) 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8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
	〒180-0006 中町2-15-14	
	TEL 55-3825、FAX 55-3818	
	メールcnt-syogaisya@fuku-musashino.or.jp	