

# 指導員による運動指導教室

みんなで楽しく体を動かしながら、ストレッチや筋力トレーニングのポイント指導を行います。また、個々に応じた内容も提案します。ぜひご参加ください！

日時：**令和3年1月27日(水)・2月10日(水)**

13：15～14：30

場所：小アリーナ（上靴を持参ください）

内容：ストレッチ、セラバンドを用いた筋力トレーニング  
自宅でできる簡単トレーニング等

対象者：身体および精神障害のある人

定員：先着15人

申込方法：事前の申込みはいりません。

開催日の開催時間に小アリーナにお越しください

滋賀県立障害者福祉センター

〒525-0072 草津市笠山八丁目5番130号

Tel：077-564-7327 Fax：077-564-7641

URL：<http://www.shiga-fukushi-center.com>