

# 知的障がい

を持っている方のための

# ダンス教室

ストレス解消

Challenge!

運動不足解消



音楽に合わせてダンスを踊りましょう☆  
持久力・柔軟性を高め、リズム感をつけます。

《日 程》 9月3・10・17・24日の月曜日 17:30~18:30

《場 所》 ニノ切温水プール 2階 会議室

《対 象》 療育手帳を有する方(15歳以上、中学生除く) 《定員》20人 《受講料》 2,000円

《注意事項》 受講中に生じた事故については応急手当以外その責任は負いません。事前にご自身の健康状態をよく知り、無理はしないでください。受講中に気分が悪くなったときやケガをしたときは、すみやかに指導員に申し出てください。健康に不安のある方は、医師に相談してください。12時現在で豊中市に大雨・洪水・暴風の3つの警報(台風接近に伴う)が発令されている場合、休講となります。(休講となった場合、振り替え及び返金はありません。)教室中、指導員の指示に従えず進行の妨げとなる行動をされる方は介助者によるサポートをお願いする場合があります。

《準備物》 ・運動しやすい服装 (ジーパン、スカートなどは避けてください)  
・動きやすい運動靴 ・汗拭き用タオル ・水分補給用の飲み物

《申込方法》 7月23日(月)~9月2日(月)ニノ切温水プール受付で開始します。(先着順)

受付で申込書・参加調書に必要事項をご記入の上、受講料2,000円を添え、お申込ください。

問合せ：指定管理者 公益財団法人豊中市スポーツ振興事業団・  
公益財団法人フィットネス21事業団共同事業体

ニノ切温水プール 豊中市東豊中町5-37-1 TEL6848-8781 ホームページアドレス <http://toyosupo.com>