令和４年度

*ちょいトレ教室*



*参加者募集*

あ～、年末年始はごろごろして体動かしてないなぁ・・・。

・・では、今年の運動初めにちょいトレはいかがですか？

自宅でも簡単にできるトレーニングや、少し早めのウォーキングなど、ゆるっと♪ちょいっと♪楽しく体を動かしませんか！

­­­

開催日　令和５年１月７日(土)、１４日(土)、２１日(土)/17：30～18：30

対　象　①障害者（中学生以上）高校生以下は保護者同伴

　　　　　②センター一般利用者　　※日頃から体を動かしている人

参加料　無料　　　　定員：１０名

〆切り　令和４年１２月２４日（土）

申込み・詳細　　　下関市障害者スポーツセンター

TEL　０８３－２３２－１８４６　　FAX　０８３－２２７－２５５５

（新型コロナ感染状況によっては中止することがあります）

* **教室の参加にあたり以下の物をご持参くださいますようお願いいたします。**
* **タオル・着替え**

**寒い時期ですが、汗をかきます。体調管理のためにも必ずご持参ください。**

* **飲料水**

**教室の時間中に水分補給のための休憩を取る予定です。**

**寒いのでそれほどノドもかわかない…と思われがちですが思っているよりもからだ**

**からは水分が失われています。**

* **トレーニング中のマスクは必要ありませんが、それ以外の時間はマスクを着用下さい。**
* **トレーニングの内容はソフトな内容になっていますが、身体の状態や当日の体調に合わせ、無理のない範囲でご参加ください。**

**教室開催中に起きた事故に関しては、応急処置は行いますが、その責任は負いません。**

----------------------------------きりとり---------------------------

　　　　ちょいトレ教室申込書

　　　　　　　　　　　　　　　　　年齢

住　所　〒

電話番号　　　　　　　　　参加者保護者氏名

障害名

日頃から行っているスポーツ

備考