

令和5年度トレーニング教室開催要項

1. 目的 簡単なトレーニングを通して、年末年始の運動不足を解消し、日常的に体を動かす習慣を身につける
2. 対象者 ①障害のある方（中学生以上） ※高校生以下は保護者同伴で参加のこと
②スポーツセンター一般利用者
定員 10名
3. 期間 令和6年1月6日（土）、13日（土）、20日（土）
全3回 17:30～18:30
4. 場所 下関市障害者スポーツセンター 体育館
5. 指導 下関市障害者スポーツセンター体育指導員
6. 参加料 無料
7. 服装等 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル
8. 申込締切 12月23日（土）
9. 申込方法 ① 来館し直接下関市障害者スポーツセンターに申し込む
② 申込書を郵送またはFAXで申し込む
③ 申込書をメール添付し送信（要開封確認）
④ ホームページの教室申込みフォームより必要事項を入力し申し込む

※ この教室の広報は館内掲示とホームページのみ