

令和6年度「リフレッシュ教室」実施要項

目的 視覚障がい者を対象として、運動・スポーツを通じて、体力の維持増進を図るとともに、仲間との交流によるリフレッシュした活動にしてもらいます。

主催 福岡市立障がい者スポーツセンター（さん・さんプラザ）

日時 令6年5月16日～令和7年2月20日 第3木曜日
10:30～12:00 全10回

回数	日程	備考	回数	日程	備考
1	5月16日	開講日	6	10月17日	
2	6月20日		7	11月21日	
3	7月18日		8	12月19日	
4	8月15日		9	1月16日	
5	9月19日		10	2月20日	閉講日

場所 福岡市立障がい者スポーツセンター（さん・さんプラザ）体育室

対象 福岡県在住の視覚障がい者

ただし、当センターの利用登録を済ませている方となります。

定員 20名

内容 軽易なトレーニング、ストレッチ、ウォーキング 等

参加料 無料（スポーツ安全保険への加入希望者は、別途掛金が必要）

準備物 動きやすい服装、運動靴（室内履き）

屋外で活動する日は外履き、タオル、水分（事前にお知らせします）

申込方法 申込先受付にての申し込み、またはFAX送信にて申し込みください。
※FAX送信後に電話にてご確認をお願いします。

申込先 福岡市立障がい者スポーツセンター（さん・さんプラザ）
〒815-0031 福岡市南区清水1-17-15
TEL：092-511-1132 / FAX：092-552-344

担当：河野（こうの）・寺島（てらしま）