

ぐっど たいむ あんない good time ♪ のご案内

けい 「軽スポーツ」

2月のgood time ♪は、沼田市保健福祉センターで「軽スポーツ」を行います。久しぶりの軽スポーツで楽しく体を動かしましょう！運動の出来る服装と運動靴で参加して下さい。

また、運動に必要なのない物はお持ちにならないよう、ご協力をお願いいたします。

- ・詳しい案内を確認の上、お申込み下さい。
 - ・参加キャンセルの場合は、必ずコスモスへご連絡をお願いいたします。
 - ・当日の体調等、問診において、参加をお断りする場合があります。
- ご理解、ご協力をお願いいたします。

- 日時 : 令和6年2月3日(土)
- 時間 : 午前9時30分～午前11時30分
(集合は、9時15分に多目的ホール前とします。)
- 講師 : うすねニュースポーツクラブ
- 場所 : 沼田市保健福祉センター 4階 多目的ホール
- 参加費 : 無料
- 服装 : 動きやすい服装と運動靴
- 持ち物 : タオル、飲み物(各自の水分補給の為、水筒またはペットボトルのもの。)



音楽に合わせた、簡単な運動やゲーム

ストレッチ等を予定しています。

楽しく、体を動かしながら気分転換をしましょう。

《申込み方法》下記のお問合せ先にて、お申込み下さい。

《お問合せ先》 障害者就業・生活支援センターコスモス

TEL 0278-25-4400

FAX 0278-25-3782

* 当日の遅刻や欠席の連絡先 (携帯) 090-8118-3525