

のびて、ちんで、リフレッシュ

よ か かつどう こうざ —余暇活動ストレッチ講座—



さいきん、つか 最近、疲れがたまっていますか？ うんどうぶそく 運動不足になっていませんか？
しゅうまつ 週末にみんなで楽しく たの 体を動かして、 こうざ リフレッシュしましょう。

【日 時】 5月17日（土）、7月19日（土）、9月20日（土）
11月15日（土）、1月17日（土）、3月21日（土）
かくじつ 各日 10:00～12:00

【会 場】 さいたま市障害者総合支援センター 2階 研修室

【対 象】 ・市内在住で、18歳以上で障害のある方
（注：リハビリを目的とした講座ではありません。）
・原則毎回参加できる方
（どうしても都合がつかない日がある方はご相談ください。）

【定 員】 15名 4月7日（月）から申込の受付を開始します。 ※先着順

【内 容】 ストレッチ、リズム体操など

【費 用】 無料

【持ち物】 バスタオル又はマット（床に敷いて使用します）、飲み物、汗拭きタオル
※動きやすい服装でお越しください スカートは不可 更衣室あり

【申込み】 電話・FAX・メールのいずれかで、次の内容を障害者総合支援センターへ。

(1) 講座名 (2) 氏名・ふりがな (3) 年齢 (4) 住所・郵便番号 (5) 電話番号

(6) 障害の内容（手帳のある方は等級も）

*手話通訳・要約筆記が必要な方は、申込み時にお伝えください。

*その他、参加にご心配のある方は事前にご相談ください。

さいたま市障害者総合支援センター 〒338-0013 さいたま市中央区鈴谷7-5-7

電話 048-859-7255 FAX 048-852-3272 メール syogaisha-sogo-sien@city.saitama.lg.jp

「余暇活動ストレッチ講座」申込書 4/7から受付開始 FAXの方はこのまま送信してください(送信票不要)

*講座の進行のため、氏名・年齢・障害の内容(手帳の等級)は講師に提供しますので 予 めご了 承ください。

氏名	ふりがな	年齢	障害の内容(手帳のある方は等級も)
		電話番号	()
住所	〒 市 区	緊急連絡先	()
		メールアドレス (任意)	

☐ 今後の講座についてのお知らせメールを、上記のメールアドレスに配信してほしくない場合はチェック✓してください。

申込者用アンケートにご協力ください。(受講の可否には関係ありません。進行の参考にさせていただきます。)

(1) 日中はどこで過ごすことが多いですか(ひとつに○)

1. 会社 2. 作業所 3. 学校・大学 4. 地域活動支援センターなど 5. 家

(2) この講座をどこで知りましたか

1. 障害者総合支援センター内 2. 障害者生活支援センター(区) 3. ホームページ
4. 障害者施設・障害者団体 5. 市役所・区役所 6. 社会福祉協議会
7. 郵送 8. 学校 9. 市報 10. その他()



《交通案内》

【電車をご利用の場合】

JR埼京線 与野本町駅(駅から徒歩14分)
又は 南与野駅(駅から徒歩13分)

【バスをご利用の場合】

JR京浜東北線北浦和駅西口から運行(乗車時間約5分)
西武バス(3番乗り場、大久保行き)
国際興業バス(2番乗り場、さいたま新都心駅西口行き)
「鈴谷大かや前」(バス停から徒歩2分)
又は「浦和西警察署入口」(バス停から徒歩4分)

定員を満たしていない場合は、随時募集いたします。詳しくはお問い合わせください。