



# のびて、ちぢんで、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 しゅうまつ からだ うご  
最近、疲れがたまっていますか?週末に体を動かして、リフレッシュ!

どよう ぜん かい  
土曜コース/全6回

10:00~12:00

がつ にち ど      がつ にち ど      がつ にち ど  
5月16日(土)    7月18日(土)    9月19日(土)  
がつ にち ど      がつ にち ど      がつ にち ど  
11月21日(土)   1月16日(土)    3月20日(土)

にちよう ぜん かい  
日曜コース/全6回

10:00~12:00

がつ にち にち      がつ にち にち      がつ にち にち  
4月19日(日)    6月21日(日)    8月16日(日)  
がつ にち にち      がつ にち にち      がつ にち にち  
10月18日(日)   12月20日(日)   2月21日(日)

じゅこうけつていご さんか      つうち      けつてい      げんそくまいかいさんか  
※受講決定後、参加いただくコースを通知いたします。決定したコースに原則毎回参加になります。

さんか      ぼあい      もうしこみ      し  
参加できないコースがある場合は申込時にお知らせください。

にちよう      よ か かつ どう し えん こ う ざ      かい さい      どう じ つ      ちゅう い  
(日曜コースは余暇活動支援講座(センター開催)と同日です。ご注意ください。)

もくてき      こ う ざ  
※リハビリを目的とした講座ではありません。

- かい じょう      し しょうがいしゃそうごうしえん      かい けんしゅうしつ  
【会場】      さいたま市障害者総合支援センター 2階 研修室
- たい しょう      しないざいじゅう      さいじょう      しょうがい      かた  
【対象】      ・市内在住で、18歳以上で障害のある方
- てい いん      かく      めい      おうぼたすう      ぼあい      ちゅうせん  
【定員】      各コース15名ずつ ※応募多数の場合は抽選
- ない よう      たいそう  
【内容】      ストレッチ、リズム体操など
- ひ よう      むりよう  
【費用】      無料
- も もの      また      ゆか し      しょう      の もの      あせふ  
【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
- うご      ぶくそう      こ      ぶ か      こ う い し つ  
※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



もうしこ  
【申込み】

じげん      もうしこ  
2次元コードから申込みができます→

(<https://www.city.saitama.lg.jp/enquete/e004668.html>)



でんわ      ファックス      つぎ      ないよう      しょうがいしゃそうごうしえん  
または電話・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) (7)参加不可のコースがあればその旨

しゅわ つうやく      ようやくひっき      ひつよう      かつ      もうしこ      じ      つた  
\*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。

た      さんか      しんぱい      かつ      じぜん      そうだん  
\*その他、参加にご心配のある方は事前にご相談ください。

がつ      にち      きんようび      ひつちやく  
**4月3日(金曜日)必着**

けつ か      ぜんいん      ゆうそう      つうち  
※結果は全員に、メールか郵送で通知します。

さいたま市 しょうがいしゃそうごうしえん      〒338-0013      さいたま市 ちゅうおうくすずや  
さいたま市障害者総合支援センター      さいたま市中央区鈴谷7-5-7

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

氏名	ふりがな	ねんれい 年齢	しょうがい ないよう てちょう かた どうきゅう 障害の内容(手帳のある方は等級も)
		さい 才	
住所	〒 - 市 区	でん わ ばんごう 電話番号	( )
		きんきゅうれんらくさき 緊急連絡先	( )
メールアドレス(任意)	さんか ふか 参加不可のコース がある場合		
		どちらかに○ どよう ふか にちよう ふか 土曜コース不可 ・ 日曜コース不可	

\*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。

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。