

# 健康体操教室

いすに座って筋トレや脳トレ、ストレッチやリズム体操など  
様々な種類の体操を行います。  
継続的な運動で、心も身体もリフレッシュしませんか。

- 【日時】 令和8年1月31日～令和8年3月7日 毎週土曜日（全6回）  
10時30分～11時30分
- 【場所】 障害者福祉センター 3階 会議室  
（扇橋3-7-2）
- 【対象】 区内在住の障害者、難病の方 定員20名  
（申込多数の場合は抽選）
- 【費用】 地域活動支援センター事業利用者負担金 1回240円  
（住民税非課税の方などは免除）
- 【申込】 下記の方法でお申込みください



## 窓口・電話・FAX・往復はがき

### 【記入項目】

- ①催しもの名 ②氏名（ふりがな） ③郵便番号・住所  
④連絡先（電話・FAX 番号）⑤障害名（病名）・等級

※FAXでお申し込みの場合はセンターより受信確認の連絡をいたしますのでご確認ください

## 締め切り12月15日（月） 必着

※上記の方法での申込が難しい場合はご相談ください。

※定員に達しない場合は申込を延長する場合があります。

江東区障害者福祉センター仮施設

〒135-0052 潮見2-8-7

TEL 03-3699-0316 FAX 03-3647-4918

受付時間：9時～17時

休館日：毎月第2、4日曜日・祝日

