

# チェアビクス教室

- 【日時】 12月3日～1月7日 毎週火曜日  
10:30～11:30 全5回
- 【場所】 障害者福祉センター仮施設（潮見2-8-7）
- 【対象】 区内在住の障害者、難病の方 定員20名  
（応募多数の場合抽選）
- 【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）

## チェアビクスとは

座ったままでできる**リズム体操**です。  
椅子に腰かけたまま**ストレッチ**、  
そして**音楽**に合わせて  
全身を使った**有酸素運動**を行います。  
体力に自信のない方も無理なく、  
楽しい運動ができます。



## 【申込】

郵送：往復はがきに①教室名②氏名③住所④電話（FAX）番号  
⑤障害名（病名）⑥障害の等級を記入し郵送してください。  
窓口：宛名を記入した郵便はがき1枚を持参してください。

**10月1日（火）～10月15日（火）必着**

※申込先は下記住所となります。

※上記の方法での申込が難しい場合はご相談ください。

・・・・・・・・・・・・・・・・ 江東区障害者福祉センター ・・・・・・・・・・・・・・・・

〒135-0011 江東区扇橋3-7-2

TEL03-3699-0316 FAX03-9647-4918

受付時間 9:00～17:00

休館日 毎月第2・4日曜日・祝日