

～障がいのある方のための～

# 簡単体操教室

※手話通訳ついています

椅子や車椅子に座ったままでも出来る簡単な体操です。

どんな障がいのある方でも、ご自分のペースでご参加いただけます。

身体を動かして、気軽な健康づくりをはじめませんか？

日にち 毎月第1木曜日 午後1時半～2時半

※第1木曜日が祝日の場合は開催日が前後することがあります。

対象者 調布市内在住で身体に障がいのある方とその家族

場所 調布市総合福祉センター 4階 しちょうかくしつ 視聴覚室

費用 無料

体操講師 山川容子さん

健康運動指導士、東京都障害スポーツ指導員、鍼灸師。地域での親子体操指導やヨガ指導、高齢者、障がい者への体操指導、出張鍼灸治療を行う。



※お申込みはありません。お気軽にお越しください。

お問い合わせ先 調布市障害者地域活動支援センター ドルチェ

TEL 042-490-6675 (ドルチェ直通)

FAX 042-444-6606

MAIL [dolce@ccsw.or.jp](mailto:dolce@ccsw.or.jp)

〒182-0026 調布市小島町2-47-1 調布市総合福祉センター4階

