

みなさま

マインドエアロビクス教室



「NPO法人門真市手をつなぐ育成会」では、障がいや発達障がいのある人の余暇活動として、マインドエアロビクス教室を開催しています。

指導は、「NPO 法人 H・P・S・A」の元気なインストラクターです。

インストラクターに合わせてノリノリで楽し〜く踊る人や自分なりに踊る人、見て楽しむ人など。ここでは、みなさんの個性を大切にしています。

幼児学齢期の子どもさんから成人の方や保護者、ガイドヘルパーやボランティアの方も一緒にからだを動かし気持ちもからだも元気にリフレッシュしましょう！

ご参加をお待ちしています。

記


心とからだにやさし〜い！

♪ ソフト エクササイズ ♪

- ☀ 活 動 日 : 原則として第一土曜日・第三土曜日
- ☀ 時 間 : AM10:30 ~ 11:30
- ☀ 場 所 : 市立門真小学校 体育館
- ☀ 参 加 費 : 会員: 1 家族 1 回 200 円 会員外: 1 家族 1 回 500 円
- ☀ 持 ち 物 : 体育館シューズ、飲み物、タオル
- ☀ 参加対象者 : 障がいや発達障がいのある方とそのご家族 (ガイドヘルパーさんも可)、共に活動していただける方
- ☀ 指 導 者 : NPO 法人 H・P・S・A



※ 会場などの都合により変更もありますので、事前に下記の連絡先でご確認下さい。

問合せ先  NPO 法人門真市手をつなぐ育成会
TEL 090-9278-9238

ホームページ: