

令和7年度福岡県障がい者スポーツ・レクリエーション教室 座ってできる椅子ヨガ体験教室 実施要項

目 的	障がいのある方とその家族・介助者が、安心して体を動かしながら心身をリフレッシュできる場をつくり、健康づくりと交流の機会を提供することを目的に開催する。
主 催	(一社)福岡県障がい者スポーツ協会
日 時	令和8年1月20日～3月3日 隔週火曜日 全4回 1回目：1月20日 16：30～17：30 2回目：2月3日 18：30～19：30 3回目：2月17日 16：30～17：30 4回目：3月3日 18：30～19：30 <u>※本教室は各回で完結する内容のため、4回すべて参加しなくても構いません。 1回のみ参加、複数回の参加、どちらでも可能です。</u>
会 場	クローバープラザ センター棟 西棟8階・創作工房室 所在地：春日市原町3-1-7
対 象	障がいのある方とその家族・介助者（中学生以上） ※介助が必要な方は、必ず付き添いの方と一緒にご参加ください。
定 員	各回10名程度（先着順）
内 容	椅子に座ってできるやさしいヨガを体験し、呼吸と軽い動きで心身をリフレッシュします。
参 加 料	おひとり1回500円（傷害保険料・体験料金等を含む）
申 込 方 法	QRコード若しくは別紙申込書に必要事項を記入のうえ、郵送・FAX・メールにてお申込みください。 ※FAXの方は、送信後確認のご連絡をお願いします。
申 込 締 切	令和8年1月9日（金）必着
準 備 品	運動しやすい服装、タオル（汗拭き用）、水分（水筒やペットボトルなどフタがあるもの）※上履きは必要ありません。
そ の 他	申し込み後のキャンセルは事前に連絡をお願いします。 プログラム中のケガ等については応急処置のみとなります。
申込問合先	一般社団法人福岡県障がい者スポーツ協会 〒816-0804 福岡県春日市原町3-1-7 クローバープラザ6階 TEL：(092) 582-5223 FAX：(092) 582-5228（担当：染谷）

