



# 2019年度 ストレッチ教室のご案内

日頃運動する機会の少ない障害者の皆さん、  
ストレッチを通じて体を動かしませんか。  
ストレッチの方法、やさしい健康管理について学び、気分転換や  
運動するためのきっかけづくりの、ストレッチ教室です。  
初心者にもやさしい、ご家庭でもできるリズム運動やストレッチの方法を  
楽しく学びましょう。



場 所 京都市みぶ身体障害者福祉会館 2階 研修室

開講日 年 12回 毎月第3木曜日 午後2時～3時（約1時間）

※8月のみ第2木曜日です

4/18	5/16	6/20	7/18	8/8	9/19
10/17	11/21	12/19	1/16	2/20	3/19

対象者 京都市内在住又は市内に勤務する障害者及びその家族  
（みぶ障害者授産所利用者含む）

講 師 公益財団法人 京都市障害者スポーツ協会 インストラクター

利用料 無料

用意するもの タオル等

参加申し込み・問い合わせ先

京都市みぶ身体障害者福祉会館まで

中京区四条通壬生川交差点 北西角  
（四条大宮交差点 西へ200m）

TEL 075-822-0548 FAX 075-822-0455

