



第1回 10月20日(日) 10名

第2回 11月24日(日) 10名

両回とも

10:30～12:00(受付10:00～)

身体の障害や怪我の後遺症等により運動に不安がある方向けの教室です。



内容

- ・理学療法士が身体の状態に合わせて運動実施をサポートします！
- ・身体の動かし方を意識しながら、ストレッチ・筋力トレーニング・パラスポーツ（ボッチャなど手軽にできる内容）にチャレンジし、楽しく身体を動かしましょう！

会場

光明学園 体育館
(世田谷区松原6-38-27)

