

楽しく身体を動かそう！

聴覚障がい者の為の健康体操

参加者
募集



運動不足解消！！

内容 全身の簡単なストレッチ
自分の体重を利用した筋力トレーニング

対象 高校生以上の聴覚に障がいのある方

聴覚に障がいをお持ちの方でも、気軽に運動に取り組めるよう、簡単なストレッチや筋トレを紹介します。
運動不足を感じている方、筋トレに興味のある方は是非お待ちしております。

- ☆日時 9月22日（日曜日） 10:30～11:30(60分)
- ☆場所 多目的室B
- ☆参加料 無料
- ☆定員 20名（先着順）定員になり次第申し込みを締め切ります。
- ☆持ち物 動きやすい服装・飲み物・タオル
- ☆受付方法
 - ・福岡市総合体育館総合受付で直接お申し込み。
 - ・メール(info@fukuoka-city-arena.jp)、電話でのお申し込み。
 - ※8月23日(金)より受付開始します。

※お申込みの際にご提供いただく個人情報は、厳重に管理いたしますが、当グループ主催イベントの案内等を送付する必要がありますので、あしからずご了承ください。

お申し込み
お問い合わせ

照葉積水ハウスアリーナ

〒813-0017
福岡市東区香椎照葉6丁目1-1

TEL:092-410-0314 FAX:092-410-0318
<http://www.fukuoka-city-arena.jp>

- 営業時間 9:00～22:00
トレーニングルーム
8:30～22:00
- 休館日 毎月第3月曜日
年末年始（12/29～1/3）