

令和5年度仙台市障害者健康指導教室

～楽笑レク式体力チェックとニュースポーツを通して体力UP!～

誰でも気軽に行うことができるレク式体力チェックを2～3種目実施し、柔軟性、敏捷性、平衡性、筋力、肺機能などを数値化します。

また、講師が手作りで作成したニュースポーツを楽しみながら各自の苦手（数値の低い）部分を意識し、体力UPを目指します。

日時 令和5年7月22日（土）10:30～12:00

内容 ① レク式体力チェック
② 手作りニュースポーツ体験

対象 仙台市内にお住まいの障害のある方（難病の方）、ご家族など 15名

会場 仙台市若林障害者福祉センター 研修室大
〒984-0824 仙台市若林区遠見塚東8番1号

費用 無料

講師 宮城県レクリエーション協会 理事 舘岡 百合子（たておか ゆりこ）氏



申し込み

所定の参加申込書に必要事項をご記入の上、令和5年7月13日（木）までに、郵送等にて社会福祉法人仙台市障害者福祉協会へお申し込み下さい。

《問合せ・申込先》

社会福祉法人

仙台市障害者福祉協会

〒980-0022

仙台市青葉区五橋

二丁目12番2号

TEL: 266-0294

FAX: 266-0292

E-mail: shakaisanka@s
hinsyou-sendai.or.jp

仙台市若林障害者福祉センターまでのアクセス

交通機関/仙台市営バス

薬師堂駅 バス乗り場

①のりば 20系統

市営バス霞の目営業所前行き
→霞の目営業所前下車 徒歩10分

②のりば 30系統

市営バス霞の目営業所前行き
→霞の目営業所前下車 徒歩10分
70系統

市営バス霞の目営業所前行き
→遠見塚小学校前下車 徒歩3分



令和5年度 仙台市障害者健康指導教室

楽笑レク式体力チェックとニュースポーツを通して体力UP!

《参加申込書》

[申込日：令和5年 月 日]

フリガナ	
氏名	【 年 月 日生 (歳)】
住所	〒 区
参加日	令和5年7月22日(土) 10:30~12:00
連絡	TEL ー ー 携帯 ー ー FAX ー ー E-mail @
車椅子	<input type="checkbox"/> 有 [<input type="checkbox"/> 電動 <input type="checkbox"/> 手動] <input type="checkbox"/> 無
情報保障	手話通訳 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 要約筆記 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 点字資料 <input type="checkbox"/> 必要 <input type="checkbox"/> 不要 (その他)
介添人	<input type="checkbox"/> 有 [氏名： TEL： ー] <input type="checkbox"/> 無
緊急時の連絡先	<input type="checkbox"/> 家族等 <input type="checkbox"/> その他 [連絡先名： TEL： ー ー] ※連絡先が勤務先の場合 (勤務先名：)
特記事項	

※参加申込みに記載された個人情報は、本教室に関する目的(参加者への連絡、講師への連絡、ボランティア行事保険、次回以降の本教室に関する案内)にのみ使用させていただきます。