



毎月第4土曜日開催

ウェルネスプログラム(B)

おすすめ
な方

- ☒ 運動不足
- ☒ 最近太ってきた
- ☒ 将来太りたくない



対象者

知的・発達障害
がある
中～高校生

運動内容

音楽に合わせて
トレーニング



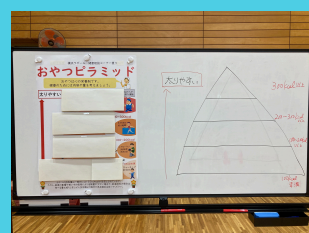
サーキット



筋トレ



健康・栄養講座



開催要項

日時	毎月第4土曜日 10:30-11:30 ※通年参加のプログラムです (10月は実施なし)
対象	知的・発達障害がある中学生～高校生 集団で活動ができ講師の模倣が出来る方
定員	15名程度 ※定員に達した場合は抽選
参加費	1回300円
場所	横浜ラポール サブアリーナ
服装	動きやすい服装
持ち物	①飲み物②タオル③室内シューズ④着替え ※必要に応じて
申込み	いずれかの方法で申込用紙 ①横浜ラポール窓口②メール③郵送 締切:4月12日 ・ 申込締切後、1週間程度で参加可否を郵送にてお知らせします。 ・ 参加者が定員に満たない場合は随時参加を受付します。
注意事項	・ 自己管理に十分配慮し、プログラムに参加してください ・ ラポールの利用者カードをお持ちでない方、 3年以上利用がない方は利用登録または更新申請が必要です。 ・ 介護人の方も介護人カードの作成が必要です。 ・ 申請手続きの際は障害者手帳をご持参ください。 (お持ちでない方はご相談ください)

メール申込は
こちらから



その他プログラム
情報はこちらから



ウェルネスプログラム（B） 申込用紙

【対象】知的・発達障害がある 中学生～高校生

申込年月日	年 月 日	
ラポール登録番号	※ラポール利用者登録カードをお持ちでない方は、事前または当日に登録をしてください。	
お子様の氏名	ふりがな	
性別	男 ・ 女	
生年月日	H 年 月 日 (歳)	
保護者氏名		
連絡先	① ※連絡が付きやすい番号をお願いします。	②
住所	〒	
障害名		
障害者手帳の有無	知的（ B2 B1 A2 A1 ） 精神（ 級） 肢体（ 級） 手帳なし 手帳がなく以下の証明書がある方は○をつけてください （受給者証・リハセンター又は療育センター利用証明書・特別支援教育在籍証明書）	
合併症	①てんかん： 無 ・ 有（発作頻度： 直近の発作時期： ） ②その他の合併症（ ）	
運動をするうえでの 留意点・禁忌	無 ・ 有（内容： ）	
体育以外の 運動経験や習い事	無 ・ 有（具体的な内容： ）	

*この個人情報は、当センター事業の目的以外で使用することはありません。