



## 「水泳による機能訓練のお知らせ」

水泳は、健康維持にとっても効果的なスポーツです。水中で体を動かすことで新陳代謝の促進が図られ、水の浮力を得ることで身体各位の緊張も緩和され、機能の保持を図ることができます。そして身体も心も解放されストレスの解消にもつながります。この機会に、水泳による機能訓練に参加してみませんか？

講師：壁谷 田恵子 先生

対象者：豊橋市内在住の障害者・児（手帳保持者）と家族、または介護を行う方

とき：7月18日（木） 午後6時00分～7時00分

7月25日（木） //

8月1日（木） //

8月8日（木） //

8月22日（木） //

8月29日（木） //



ところ：豊橋アクアリーナ

参加料：無料

定員：10名

申込先：6/1（土）より さくらピア（東新町 TEL53-3153 FAX53-3200）

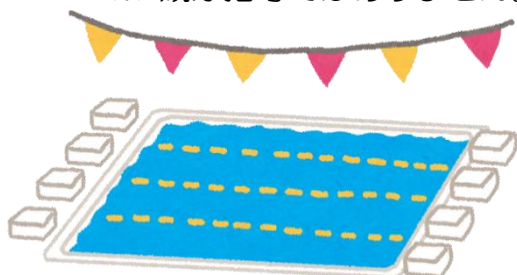
同時募集：指導助手ボランティア

注意点：水に慣れるところから始めますので、必ず介護者も入水してください。

参加者一人につき介護者一人が必要です。水泳帽を着用してください。

参加同意書を記入していただきますので参加初回に印鑑をご用意してください

※ 競泳指導ではありません。



主催：豊橋市委託事業  
豊橋障害者（児）団体連合協議会