

施設・グループの運動相談 実施しています！

みなさん！
お元気ですか。



サンスポート

うんどう しょほうせん

運動処方箋



コロナウイルスの影響により、外出の自粛や活動内容の制限など、運動・スポーツに触れる機会が減っている、健康・体力維持に不安を感じる…という声が多く寄せられています。「今、私たちにできること」のひとつとして、“**運動の処方箋**”をお届けします！

1

**みなさんの声
(ご希望など)
お聞かせください！**



まずは、申込用紙または
電話で、ご連絡ください！

・いつも、散歩か
ストレッチだな…

・みんなの
運動の時間
どうしよう？

・空き時間にできる
運動ないかな？



3

**みなさんに
合わせた“かたち”で
運動処方箋をお届け！**



写真入りのストレッチメニュー
や音楽体操の動画…etc
DVD、メール、FAX、
電話で、お届けします！



2

**みなさんの
運動処方箋を作成！**



ダンスやかんたん体操、
お散歩アドバイス…etc
みなさんに合わせた運動
プログラムを考えます！



必要に応じて
さらに詳しい
要望や条件を
伺います



運動後の
感想も
お聞かせ
ください♪



<お申込み・お問合せ先>

障がい者スポーツ支援センター佐久「サンスポート佐久」

〒384-0414 佐久市下越16-5 「あいとびあ白田」内

Tel・Fax : 0267-82-6781

E-mail : sunsaku@mx1.avis.ne.jp