

障がい者施設やグループの運動相談はじめます！

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、現在、すべてのサンスポート事業を中止しています。  
出張スポーツ教室にも伺うことができず、職員一同、もどかしく悔しい日々を過ごす中、  
「今、私たちにできること」のひとつとして、“**運動の処方箋**”をお届けすることにしました。

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松本「サンスポートまつもと」**

〒390-1702 松本市梓川梓2288-3 松本市役所梓川支所2F

Tel : 0263-88-6826 Fax : 0263-88-6836

E-mail : sunmatsu@mx2.avis.ne.jp