



障がい者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」

共催 千曲市身体障害者福祉協会

協力 千曲市社会福祉協議会

令和7年度

レクリエーション

たいそう

きょうしつ

レク・体操教室 in 千曲

【1回目】 11月14日(金)

【2回目】 2月27日(金)



会場:【1回目】ふれあい福祉センター 4階 会議室
(千曲市大字戸倉2388)

【2回目】戸倉創造館 3階 小ホール(千曲市大字戸倉2305-1)

時間:13時30分～15時(受付:13時15分～)

かんたん たいそう 簡単体操から、ゆっく、きもちよ〜く、気持ちよくカラダを動かしましょう！

これから運動を始めたい方など、お気軽にご参加ください！

時間	内容
<u>13時30分～14時10分</u>	かんたん たいそう <u>ストレッチや、簡単な体操など</u>
<u>14時15分～15時</u>	<u>レクリエーション運動</u> <u>(ボッチャなどの体験)</u>

【対象者】 障がいのある・なしに関係なくどなたでも

【参加費】 無 料

【持ち物】 動きやすい服装、上履き(運動ぐつ)、飲み物など

【参加方法】

- ・ 申込用紙にご記入いただき、「サンスポートながの(サンアップル内)」または、「千曲市社会福祉協議会」へ提出してください。
- ・ 各開催日の1週間前までに、お申込みください。
- ・ 次の方法で、お申し込みください。
 - ① 郵送、FAX、メールによる送付（必ず到着を確認してください。）
 - ② 直接、受付窓口への提出

【その他】

※当センターでは参加者に対するスポーツ傷害保険
には加入しておりません。
必要な方は、各自任意で加入してください。



◆個人情報・肖像権について

申込用紙の提出をもって、下記について承諾したものとします。

- 主催者が撮影した写真が、年報・ホームページ・広報紙・事業案内等で公開・使用されることがあります。
- 認められた報道機関が撮影した写真・映像が、各報道機関で掲載、放送されることがあります。
- 個人情報は、本センター主催スポーツ事業以外の目的に使用しません。



「サンスポートながの」は、北信地域の障がいのある方が、
お住まいの地域でスポーツや運動に親しめる環境づくりをしています。

« 問い合わせ お申込み »

障がい者スポーツ支援センター長野「サンスポートながの」

〒381-0008 長野市下駒沢586 長野県障がい者福祉センター サンアップル内
TEL (026) 295-3442 FAX (026) 295-3511
Eメール sunnagano@mx1.avis.ne.jp (担当：新津・大井)



人と人がつながり 支え合う 地域を目指して

« 問い合わせ お申込み »

社会福祉法人 千曲市社会福祉協議会

〒389-0804 千曲市戸倉2388番地 ふれあい福祉センター 2階（旧戸倉庁舎2階）
TEL (026) 276-2687 FAX (026) 214-7776
Eメール bora@chikuma-syakyou.jp (担当：堀内)