

施設・グループの 運動・スポーツの相談 承ります！



出張スポーツ教室や定期教室などへの参加以外にも、皆さんに運動・スポーツを届けるために、「私たちができること」として、“運動の処方箋（プログラム提供）”を行っています。

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antan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」

〒390-1792 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