

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