

平成31年度

あんしん

# 安心してはじめられる

へんけいせいがんせつしょう

## 変形性関節症のトレーニング教室

じっしび

<実施日>

◎第1期 令和元年 10/1・8・22・29 (すべて火曜)

◎第2期 令和2年 2/6・13・20・27 (すべて木曜)

申し込み期間、第1期は9月1日(日)から10日(火)まで。

第2期は1月1日(水)から10日(金)まで。

<対象> 変形性関節症患者・介護者

<申込制> 定員15名 <場所> 体育館

しょうがい りかい ぶか  
障害の理解を深め、  
こうかてき  
より効果的なトレーニング方法を学ぼう!

きょうしつ

じかん  
<時間>

10:30~12:00

お問い合わせ

〒186-0003

東京都多摩障害者スポーツセンター

東京都国立市富士見台2-1-1

TEL 042-573-3811

FAX 042-574-8579

URL <https://tsad-portal.com/tamaspo>

\* 申し込み期間中、定員を超える場合は抽選となります。

\* 第2期は第1期に参加された方も申し込みは可能ですが、申し込み多数の場合は第1期に参加されていない方を優先とします。

\* 所定の申込用紙に記入のうえ、センター受付に提出もしくはFAXしてください。(FAXの場合は、電話での確認をお願いします。)

担当:1期 増田・澤田・茶木 2期 山川・近藤・井黒