

## 令和7年度 ヨガ・バランスボール教室～アドバンスコース～ 開催要綱

### 1 目的

障がい者スポーツの裾野の拡大及び競技力の向上並びに障がい者スポーツの振興を図るとともに、岐阜県福祉友愛プールの幅広い利用と、施設の有効活用のために障がい者を対象とするヨガ・バランスボール教室を開催する。

### 2 日時

・令和8年2月22日(日) 13:10~14:10

### 3 対象者

障がいのある中学生以上の方

複数回参加され慣れてきた方、身体を動かすのが好きな方向け

※おひとりで参加が難しい場合は、必ず介助者(原則介助者1名)と一緒にご参加ください。

### 4 内容

ヨガ・バランスボールの体験

体力がつく、筋力がつく、自律神経を整える等の効果が期待できます

### 5 定員

・10名(先着順)

### 6 参加費

無料

### 7 場所

岐阜県福祉友愛プール 2階 トレーニング室(又は会議室)

### 8 講師

health design インストラクター

### 9 申込について

- (1) 原則開催日の1週間前までに、郵送・FAX・メール・電話・窓口持参でお申込みください。
- (2) 先着順とさせていただきますので、定員に達した場合はご了承ください。
- (3) 受付後、通知文書(参加の可否等)をお送りします。
- (4) 教室の開催状況を写真撮影する場合があります。内部資料での使用のみに限定し、外部への提供はありませんので、ご理解とご協力をよろしくお願ひいたします。
- (5) ご記入いただいた個人情報は、本教室の運営に関する目的にのみ使用させていただきます。

### 10 教室参加にあたってのお願い

- ・体調が優れない場合(発熱、風邪症状、体のだるさ、息苦しさ、嗅覚・味覚異常等)は参加をご遠慮ください。
- ・入館時に各自検温、消毒をお願いします。他の参加者等と十分な距離の確保をお願いします。
- ・状況により、教室を中止する場合があります。

### 11 申込先及び問い合わせ先

岐阜県福祉友愛プール TEL: 058-295-1100

T E L : 058-295-1100

F A X : 058-295-1020

E-mail : yuai-pool@gpsa.jp

令和7年度

# ヨガ・バランスボール教室

## ～アドバンスコース～

障がいのある中学生以上の方

複数回参加され慣れてきた方、身体を動かすのが好きな方向け

**2月22日(日)**  
**13:10~14:10**

内容：ヨガ・バランスボールの体験

体力がつく、筋力がつく、自律神経を整える等の効果が期待できます



場 所：岐阜県福祉友愛プール 2階 トレーニング室（又は会議室）

対 象 者：障がいのある中学生以上の方

複数回参加され慣れてきた方、身体を動かすのが好きな方向け

※おひとりで参加が難しい場合は、必ず介助者の方と一緒に

ご参加ください。（原則介助者1名）

定 員：10名（先着順）

参 加 費：無料

申込方法：各開催1週間前までに所定の申込用紙にご記入いただき、

受付または電話・郵送・FAX・メールでお申し込みください。

参加される方は手指消毒・体調が優れない場合は参加しないなどご協力を  
お願いします。

