令和８年度　ヨガ・バランスボール教室～ビギナーコース～　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

（1）令和８年１０月２５日(日)　　１２：００～１３：００
（2）令和８年１１月　８日(日)　　１２：００～１３：００
（3）令和８年１２月２７日(日)　　１２：００～１３：００

3 対象者

障がいのある中学生以上の方
初めて参加される方、自分のペースで運動したい方向け
※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）
原則１回ずつの申込みとします。ただし、１開催終了後、又は開催１週間前時点で空きがあれば、２回目もお申込みいただけます。

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いいたします。
（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。

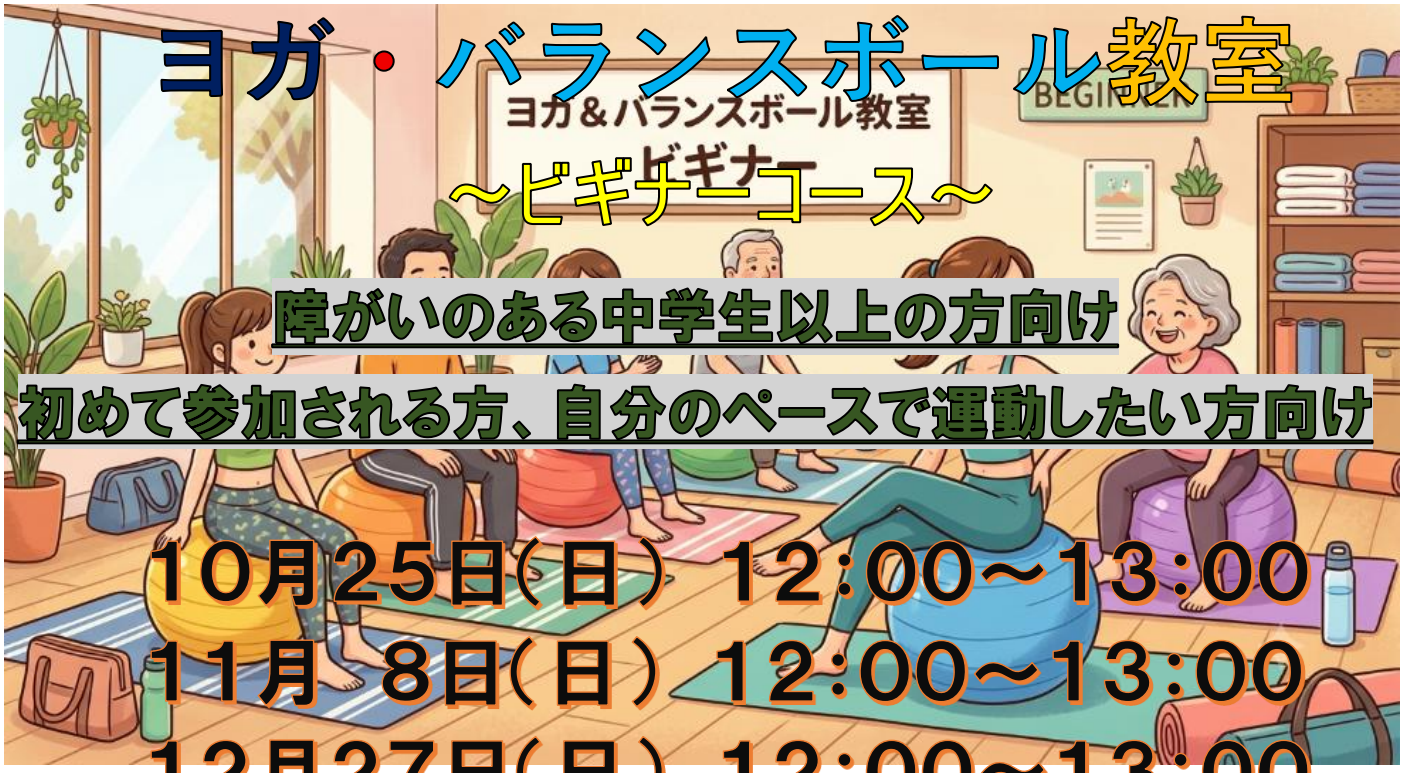
１０ 教室参加にあたってのお願い

・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。
・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　　〒502－0854　岐阜市鷺山向井 2563－18
ＴＥＬ：058－295－1100　　ＦＡＸ：058－295－1020　　E-mail：yuai-pool@gpsa.jp

ヨガ・バランスボール教室



～ビギナーコース～

障がいのある中学生以上の方向け

初めて参加される方、自分のペースで運動したい方向け

10月25日(日) 12:00～13:00
11月 8日(日) 12:00～13:00
12月27日(日) 12:00～13:00

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
　　初めて参加される方、自分のペースで運動したい方向け

※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）

原則１回ずつの申込みとします。ただし、１開催終了後、又は開催１週間前時点で空きがあれば、２回目もお申込みいただけます。

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。
なお、状況により教室を中止する場合があります。