

# サポートタイム

ぜひ私たちスタッフと一緒に身体を動かしてみませんか？(≧▽≦)

## こんなお悩みはございませんか？

- ・ケガや病気により医師から運動を勧められたが、何をしたらいいのかわからない。
- ・プールを利用したいが、一人だと不安なので、歩き方などを教えてほしい。
- ・障がいを持つお子さんにプールの水慣れや泳ぎなどを行わせてみたい。
- ・卓球やテニスのラリーの相手をしてほしい。
- ・運動や健康相談をしたい。



## 主なサポート内容

- ・水中歩行 ・水泳(水慣れ～泳ぎ方) ・水中リラクゼーション
- ・卓球、テニスラリー ・運動、健康相談など

※水泳のサポートについては、わんぱく水泳教室や水泳ワンポイントレッスン(スポーツ教室)が開催されているため、障がい児、障がい者、何らかの関節疾患などをお持ちの方に限ります。

- 対象者:障がい児、障がい者、65歳以上の方
- 申込み方法:●希望月の2ヶ月前から希望日時を承り、調整の上決定いたします。  
(サポートの対応時間は原則として10時～17時まで)  
●1回の対応時間は45分までとし、同月1～2回までとなります。
- 受講料:無料

その他、詳しくはスポーツ受付までお問い合わせください。

ふれあいランド岩手 スポーツ受付 TEL019-637-4469(担当:高橋智成、奥寺凜太郎)

# サポートタイム・フッツ ～水中リラクゼーション～

サポートタイムでは、フッツの有資格ボランティアの方々による、水中リラクゼーションの時間を設けています。水の中で身体をほぐしたい、水に浮くことで得られるリラックス効果を体験してみたい方は、ぜひ一度参加してみませんか？



**日時:**毎月第2・4火曜日 12:00～13:00(2部制)

1回目 12:00～12:30

2回目 12:30～13:00

**内容:**30分程度の水中リラクゼーション

**定員:**各部3名 計6名

**申込み:**開催月の2ヶ月前から開始

**対象:**障がい者、65歳以上の高齢者

**持ち物:**水着、水泳帽、タオルなど

**受講料:**無料

**問い合わせ:**ふれあいランド岩手スポーツ受付 TEL019-637-4469

# サポートタイム 申込みについて！！

- ・原則、前月 15 日が締切となります。
- ・15 日以降の申込みも承りますが、その場合、**前月末日が締切**となります。また、ご希望通りにいかない可能性もありますので、ご了承ください。
- ・当月に入ってからからの申込み、変更等は承れません。  
ただし、**初サポートの方につき申込み可能です**。
- ・キャンセルの場合、その振替日の設定はできません。
- ・必ず、事前の申込みが必要となります。
- ・初サポートの方、久しぶりの参加の方で何らかの疾患がある場合は、看護師との面談が必要になる場合があります。