

# れいわ ねんど だい かい 令和7年度 第3回ワークわく交流会

げんざい しごと かた たいしょう  
(現在お仕事している方が対象です)



うんどうしゅうかん

## 『運動習慣をつけよう』

き も あき からだ かん  
～気持ちのいい秋を身体で感じてみませんか～』

こうし はまだせんせい にちじょうせいかつ なか と く  
講師の濱田先生が、日常生活の中でも取り組める

かる うんどう じつぎ まじ しょうかい  
軽い運動を、実技を交えて紹介していただきます。

うんどう おし たの  
どんな運動を教えていただけるのか楽しみです♪♪



こうし  
～講師～

かわさきりょうふくしだいがく  
川崎医療福祉大学  
いりょうぎじゅつがくぶ  
医療技術学部  
けんこうたいいくがくか  
健康体育学科  
じょきょう  
助教  
はまだ ひろき せんせい  
濱田 大幹 先生



にちじ れいわ ねん がつ にち ど じ じ ふん うけつけかいし じ ふん  
日時：令和7年11月29日(土) 10時～11時45分 (受付開始 9時45分)

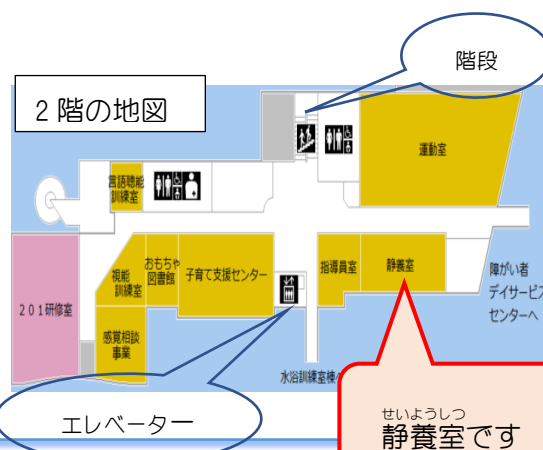
ばしよ けんこうふくし かい せいようしつ  
場所：くらしき健康福祉プラザ 2階 静養室

ていいん めいていど  
定員：15名程度

ふくそう からだ うご ふくそう  
服装：身体を動かしやすい服装

も もの の もの すいぶんほきゅう ひつよう かた  
持ち物：飲み物 (水分補給が必要な方)

もうしこ ぜんじつ でんわ  
申込み：前日までに電話またはメール



と あ もうしこ さき  
【問い合わせ・申込み先】

くらしきしょう しゃしゅうぎょう せいかつし えん たんとう もりさだ おおまえ なかむら  
倉敷障がい者就業・生活支援センター(担当：森定・大前・中村)

でんわ  
電話：086-434-9886

メール：syugyo@kgwc.or.jp

