

# セルフわらしべ週末公開プログラム

## 第二わらしべ園人気余暇プログラム エアロビ体験



第二わらしべ園で月2回行われる余暇プログラムエアロビを体験してみませんか？  
楽しく体を動かして、心も体もリフレッシュしましょう！

■実施日：令和8年3月21日(土)13時30分～14時30分

■場所：セルフわらしべ内ホール

■プログラム内容

・準備運動 ・ボールやフラフープを使った運動等

■参加について

わらしべ会事業所利用者、および地域に暮らす障害をお持ちの方

■定員：10名程度

■申し込み先：第二わらしべ園 TEL:072-850-8406

☒warasibe-2nd@helen.ocn.ne.jp(エアロビ参加希望と記入ください)

■参加条件

・講師の指示を聞いて動くことができる方、介助が必要な方は介助者の同行が必要です。\*送迎はありません。

社会福祉法人わらしべ会 第二わらしべ園