

みんなでチャレンジ！

滋賀県障害者スポーツ推進事業

# パラスポーツ教室

～いろいろなパラスポーツを楽しもう！～

## 参加者募集

ココロとカラダをリフレッシュ！

### 椅子ヨガ教室

1月17日(土) 14:00～15:30

(受付 13:30～)

エルセンター(生涯学習・教育支援センター)

座ったままで行うヨガで、障害のある方や高齢の方など、だれもが取り組むことができ、健康な体を維持するのに役立ちます。ストレス解消や集中力も向上させます。

専門の講師のやさしい指導で、体も心もリフレッシュしましょう

参加条件：障がいの有無に関係なく  
どなたでも参加できます

参加費：無料

持ち物：タオル、飲み物

事前申込締切：1/10

※当日参加もOK

※小学生以下は保護者同伴



### 申し込み・問い合わせ

電話 090-8987-8856 (西村)

メール info@unispo-moriyama.org

ホームページ <https://www.unispo-moriyama.org/entry/>

みんなで泳ごう！水泳教室

2月8日(日)

第1部：13:45～14:45(受付13:00～)

第2部：15:15～16:15(受付14:30～)

### もりやまエコパーク交流拠点施設

温水プールで、水泳教室開催。

泳げなくても大丈夫。

指導員が水泳の基礎から教えます。

みんなで楽しく泳ぎましょう。

※各部定員10名に達し次第受付終了

参加条件：障がいのある方／小学生以上

参加費：無料

持ち物：水着、水泳帽、ゴーグル、  
タオル、飲み物

事前申し込み必要（申込締切：2/1）



来年度もいろいろな  
パラスポーツイベントを開催予定です。お楽しみに！

守山市障害者スポーツ協会  
(ユニス po もりやま)

ユニス po もりやま  
守山市障害者スポーツ協会