

## 大阪市長居・舞洲障がい者スポーツセンターからのお知らせ

長居・舞洲障がい者スポーツセンターでは、緊急事態宣言による臨時休館中、障がいのある方々の運動不足の解消となるよう、日替わりメニューの運動プログラムの動画をLIVE配信します。

ぜひ、この運動プログラムをご覧いただき、少しでも、からだを動かすことで、心も体もリフレッシュしていただければと考えています。また、障がいのある方だけではなく、ご家族や、施設や事業所の職員の方の健康維持、運動不足の解消にお役立ていただければ幸いです。

### ○運動プログラムの特徴

- その1 運動プログラムは約20分で、内容は日替わりで、ラジオ体操、リズム体操、簡単トレーニング、ストレッチ等、自宅や施設・事業所で取り組みます。毎日違う指導員が登場するので、飽きることなく続けられます。
- その2 携帯やパソコンをテレビに繋げば、画面の指導員と一緒に、みんなで体を動かすことができます。ただし、密を避けていただくことや、ケガのないよう家具や荷物など、周囲の状況には注意してください。
- その3 運動プログラムは、毎日午前10時に配信しますが、その日の内なら、いつでも、何度でも閲覧できるので、利用者の体調や生活リズムに合わせて、施設や事業所の支援プログラムとしてご活用いただけます。

### ○接続方法

毎朝9時に、その日の配信URLを長居・舞洲障がい者スポーツセンターのホームページに掲載します。また、長居・舞洲障がい者スポーツセンターのLINEを友達登録していただくと、ホームページ同様、毎朝9時にお知らせいたしますので、運動したいタイミングでURLをクリックしてください。

長居 HP <http://fukspo.org/nagaissc/>

舞洲 HP <http://fukspo.org/maishimassc/>

長居 LINE  
QRコード



舞洲 LINE  
QRコード



### 問い合わせ先

- ・長居障がい者スポーツセンター 担当：植田、吉田  
06-6697-8681
- ・舞洲障がい者スポーツセンター 担当：東口、福嶋  
06-6465-8200