

ハンドバイク体験教室 in ふれあいランド岩手

期日：令和4年10月1日(土)

時間 受付 9:30 申込締切：9月28日(水)

体験①10:00～ / 体験②11:00～

会場 ふれあいランド岩手 陸上競技場及び周辺道路

参加費 1,000 円

↓この体験教室は以下のような方々にお勧めです↓

- ☆お子さんが運動に興味を持つきっかけを探している保護者の皆さん
- ☆腕や体幹を使って運動不足を解消したい皆さん
- ☆上肢・体幹や心肺機能の向上を図るトレーニングとして

体験① 周回練習（陸上競技場）

体験② ミニツアー（5～8Km）



注) 体験②のコースには公道も含まれます。安全面を考慮し、希望される方の中で体験①で安全が確認された方のみ参加とします（定員6名程度）。

主催 岩手県、岩手県障がい者スポーツ協会

共催 東北ハンドバイク協会



申込先（問合せ先）：一般社団法人岩手県障がい者スポーツ協会

〒020-083 盛岡市三本柳 8-1-3 ふれあいランド岩手内

TEL 019-637-5055 / FAX 019-637-7626 / E-mail : info@iwate-adaptive.or.jp（携帯からでもOK）