

げんき

元気に

たいそう  
パワーアップ体操



たいそう

ストレッチ体操や音楽に合わせたリズム体操など楽しみながら体を動かします。元気に体を動かして、日頃の運動不足の解消、ストレス発散など心も体もリフレッシュしましょう！



日 時 平成29年12月26日(火)、平成30年1月9日(火)

13時30分～15時(全2回)

場 所 相模原市立津久井生涯学習センター 体育館

(相模原市緑区三ヶ木414)

講 師 佐々木 映子 先生

対象・定員 市内在住・在勤・在学の障害のある方 30人(小学生以上)

持ち物 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物

申込期間 平成29年11月15日(水)～12月16日(土)

津久井生涯学習センター  
アクセス&MAP

よこはません けいおうせんはしもとえき  
JR横浜線・京王線橋本駅からバス  
ちゅうおうせんさがみこえき  
JR中央線相模湖駅からバス  
『三ヶ木バスターミナル』下車徒歩3分



ボランティア  
募集中  
ボランティア(2名)同時募集中!

お申し込みは、けやき体育館窓口、電話、FAX にてどうぞ！！

相模原市中央区富士見6-6-23 電話 042-753-9030 FAX 042-769-1200

相模原市立けやき体育館