

たいいくかんしょうがいしゃ  
けやき体育館 障害者スポーツ講座

こうぎ



げんき

元気に



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を楽しみながら  
身体を動かします。

元気に身体を動かして、日頃の運動不足の解消やストレス発散・心も  
身体もリフレッシュしましょう！



日 時 平成30年 6月23日(土)、7月21日(土)

11月24日(土)、12月22日(土)

平成31年 1月26日(土)

14:00~15:30 (全5回)

場 所 けやき体育館 1階 体育室

講 師 佐々木 映子 先生

持 ち 物 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、  
飲み物、タオル

対 象・定 員 市内在住・在勤・在学の障がいのある方 30名

(小学生以上、小学生の方は要付添い)

申 込 期 間 平成30年5月1日(火)~6月16日(土)



★お申込みは、けやき体育館窓口・電話・FAXにて 承ります！

身体を動かすって  
とても気持ちいい♪

さがみはらしりつ たいいくかん  
相模原市立けやき体育館

〒252-0236

さがみはらしちゅうおうくふ じみ  
相模原市中央区富士見 6-6-23

TEL : 042-753-9030 / FAX : 042-769-1200



ボランティア(2名)同時募集中!

