

げんき
元気に

たいそう
パワーアップ体操

たいそう おんがく あ
ストレッチ体操や音楽に合わせたリズム体操など
たのしみながら からだ うご
楽しみながら体を動かします。

げんき からだ うご ひごる うんどう ぶそく かいしょう
元気に体を動かして、日頃の運動不足の解消、
はっさん ころから
ストレス発散など心も体もリフレッシュしましょう！



にち じ
日 時 平成29年6月24日(土)、7月22日(土)、9月23日(土)、
10月21日(土)、11月25日(土) 14時~15時30分(全5回)

ば しょ
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう し
講 師 ささき えいこ せんせい
佐々木 映子 先生

たいしょう ていいん
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、小学生は要付添)

も もの
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

もうしこみ かん
申込期間 平成29年5月15日(月)~6月17日(土)

たの
みんなで楽しく
うんどう
運動しよう♪



ボランティア
募集中

めい どうし ぼしゅうちゅう
ボランティア(2名)同時募集中!

もう こ
お申し込みはけやき体育館窓口、電話、FAX dengan ！！

さがみはらしちゅうおうくふ じみ でんわ
相模原市中央区富士見6-6-23 電話 042-753-9030 FAX 042-769-1200

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