



みな やす ひ なに す
皆さん、お休みの日は何をして過ごしていますか？

うんどうぶそく なに うんどう いっしょ うんどう ひと
運動不足だから、何か運動をしたいけど、一緒に運動してくれる人がいない…。

なに ひとり いちにちじゅう す なや
何をしてよいかわからずに、一人で一日中ボーっと過ごしてしまった…。そんなお悩み

かか かた
を抱えていらっしゃる方へ!!

たつきゅう かた いっしょ たつきゅう たの こじん
『きままに卓球デイ』は、ボランティアの方と一緒に卓球を楽しんでいただく個人

かいほうび たつきゅうだい だいせっちほんかくてき きょうぎ すこ せま
開放日です。卓球台は2台設置します。本格的な競技としては、少し狭いのですが…。

かた いっしょ たの じかん す
ボランティアの方と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

じっしび へいせい ねん がつ にち ど がつ は つ か にち
実施日 平成30年4月28日(土) ・ 5月20日(日)
(4~9月分)
がつ にち ど がつ にち にち
6月23日(土) ・ 7月15日(日)
がつ にち ど がつ にち にち
8月25日(土) ・ 9月16日(日)

じっしじかん
実施時間 10:00~12:00

ば しょ たいいくかん かい きのうくんれんしつ かくじつ ひかえしつ ようい
場 所 けやき体育館 1階 機能訓練室 (各日、控室をご用意しています。)

たい しょう しな いざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがい さいいじょう かた こうこうせい ふ か
対 象 市内在住・在勤・在学の障害のある18歳以上の方 (高校生不可)

も もの じつないば ふか の もの たつきゅう
持ち物 室内履き (スリッパ不可)、飲み物、タオル、あれば卓球ラケット

じぜん もうしこ ふよう じっしびとうじつ ちやくせつ たいいくかんまどぐち こ
※ 事前の申込みは不要です。実施日当日、直接けやき体育館窓口へお越しください。

こんざつじ ゆず あ
混雑時は譲り合ってください、

みなさま たの す
皆様が楽しんで過ごせるよう

きょうりよく ねが
ご協力よろしくお祈いします!!

お問い合わせ

たいいくかん さがみはらしちゅうおうくふ じみ
けやき体育館 相模原市中央区富士見6-6-23

でんわ 電話: 042-753-9030 FAX: 042-769-1200

