

たいいくかん しょうがいしゃ こうぎ  
けやき体育館 障害者スポーツ講座

えがおで

リフレッシュ健康体操

おんがく あ からだ うご どうぐ つか からだ さまざま きんにく  
音楽に合わせて身体を動かしたり、道具を使って身体のような筋肉を  
動かします。リラクゼーション効果のあるストレッチも行います！  
けんこうたいそう ひらおか りょういちせんせい いっしょ たの うんどう  
『健康体操』プロトレーナーである平岡亮一先生と一緒に楽しく運動  
して心も身体もリフレッシュしましょう！

にち じ へいせい ねん がつ にち げつ がつこの か げつ  
日 時 平成30年 6月18日(月)、7月9日(月)  
がつとお か げつ がつ にち げつ  
9月10日(月)、10月15日(月)  
がつ にち げつ  
11月19日(月)

10:00~12:00 (全5回)

ば しょ たいいくかん かい たいいくしつ  
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう し ひらおか りょういち せんせい  
講 師 平岡 亮一 先生

も もの うんどう ふくそう しつない ば ふ か の もの  
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

たいしょう ていいん し ない ざいじゅう ざいきん ざいがく しょう かた めい  
対象・定員 市内在住・在勤・在学の障がいのある方 30名

しょうがくせい いじょう しょうがくせい かた ようつきそ  
(小学生以上、小学生の方は要付添い)

もうしこみ き かん へいせい ねん がついつたち か がつ にち げつ  
申込期間 平成30年5月1日(火)~6月11日(月)

★ お申込みは、けやき体育館窓口・電話・FAXにて 承 ります！

たいしょう  
体操して~~

スッキリ

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  
募集中

ボランティア(2名)同時募集中！