

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

こうざ

たいいくかん しょうがいしゃ

けんこう

たいそう

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様々な筋肉を
うご こ う か おこな
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 ひらおかりょういいちせんせい いつしょ 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
こころ からだ 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)

ば シ け や き 体 休 室
場 所 師 廉 一 先 生
こう し ひらおか りょういち せんせい
講 師
持 物
も の
たいしよう ていいん
対象・定員
もうしこみ きかん
申込期間
10:00～12:00 (全5回)
運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル
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)
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！

たいそう
体操して～～

スッキリ

さがみはらしりつ 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

ボランティア
募集中

めい どう じ ぼしゅうちゅう
ボランティア(2名)同時募集中！

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