

たいいくかん しょうがいしゃ こうざ
 けやき体育館障害者スポーツ講座

げんき たいそう
元気にパコーアップ体操

たいそう
in津久井



たいそう おんがく あ 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

たの からだ うご
 楽しみながら身体を動かします。

げんき からだ うご ひごろ うんどうぶそく かいしょう はっさん
 元気に身体を動かして、日頃の運動不足の解消、ストレス発散！

み ころ
 身も心もすっきりリフレッシュしましょう！

にち じ へいせい ねん がつこのか か がつ にち か がつ にち か
 日 時 平成30年 10月9日(火) 11月13日(火) 12月11日(火)

ぜん かい
 13:30~15:00(全3回)

ば しょ さいがみはらしりつ つく いしょうがいがくしゅう たいいくかん
 場 所 相模原市立津久井生涯学習センター 体育館

こう じ さいさき えいこ せんせい
 講 師 佐々木 映子 先生

も ち 物 うんどう ふくそう
 運動のできる服装、タオル

しつないば ぶ か の もの
 室内履き(スリッパ不可)、飲み物

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 しょうがい かた めい
 対象・定員 市内在住・在勤・在学の障害のある方 30名

もうしこみき かん へいせい ねん がつつたち ど がつふつか か
 申込期間 平成30年9月1日(土)~10月2日(火)

もうしこみほうほう たいいくかんまどぐち でんわ
 お申込方法：けやき体育館窓口、電話、FAXにてどうぞ！

よこはません けいおうせんはしもとえき
 JR横浜線・京王線橋本駅からバス
 ちゅうおうせん さがみこえき
 JR中央線相模湖駅からバス
 『三ヶ木バスターミナル』下車徒歩3分



さい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

でんわ
 電話 042-753-9030

FAX 042-769-1200

さいがみはらしりつ たいいくかん
 相模原市立けやき体育館

ボランティア募集中

めい どうじほしゅうちゅう
 ボランティア(2名)同時募集中！

つくいしょうがいがくしゅう
 津久井生涯学習センター
 アクセス&MAP

.....