けやき体育館 障害者スポーツ講座

元気にパワーアップ体操

ストレッチ体操や音楽に合わせたリズム体操など
楽しみながら体を動かします。
楽しく体を動かせば、日頃の運動不足解消、ストレス発散、体力アップなど
いいことがたくさん！心も体もリフレッシュしましょう！

日　　時	令和元年5月25日（土）、6月22日（土）、7月20日（土）、 11月23日（土）、12月21日（土）　14時～15時30分（全5回）
場　　所	けやき体育館　1階　体育室
講　　師	佐々木　映子　先生
対象・定員	市内在住・在勤・在学の障害のある方　30人（申込順） ※小学生以上、小学生は要付添 ※手話通訳・要約筆記対応可（要予約）　希望者は申込時にお知らせください
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
申込期間	令和元年5月1日（水）～5月20日（月）
申込方法	★けやき体育館窓口（相模原市中央区富士見6－6－23） ★電話　042-753-9030　★FAX　042-769-1200

けやき体育館の情報はコチラから！
@keyakitaiikukan
URL http://www.sagamihara-shafuku.or.jp/keyaki/

ボランティア募集中！
ボランティア（2名）同時募集中です