

ストレッチ体操や音楽に合わせたリズム体操など からだ 楽しみながら体を動かします。

たの、からだ。うご ひころ うんどうぶそくかいしょう はっさん たいりょく 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 こころ からだ いいことがたくさん!心も体もリフレッシュしましょう!



時 $\boldsymbol{\mathsf{H}}$

11月23日(土)、12月21日(土) 14時~15時30分(全5回)

けやき体育館 1階 体育室 所

講 俪 佐々木 映子 先生

しないざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがい たいしょう ていいん 市内在住・在勤・在学の障害のある方 30人(申込順) 対象・定員

> しょうがくせい いじょう しょうがくせい ようつきそい ※小学生以上、小学生は要付添

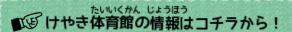
しゅわつうやく ようやくひっきたいおうか ようよやく ※手話通訳・要約筆記対応可(要予約) 希望者は単込時にお知らせください

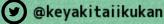
運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物 持ち れいわがんねん がつついたち すい がつはつか げつ もうしこみ き か ん

申込期間 令和元年5月1日(水)~5月20日(月) もうしこみ ほう ほう たいいくかんまどぐち さがみはらしちゅうおうくふ じ

★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





申込方法

URL http://www.sagamihara-shafuku.or.jp/keyaki/

同時募集中です