

えがおで😊

リフレッシュ



けんこうたいそう 健康体操

おんがく あ たいそう どうぐ つか うんどう ひごろ うんどうぶそく かいしょう
音楽に合わせた体操や、道具を使った運動で日頃の運動不足を解消します。
じたく かんたん こうか おこな
自宅で簡単にできるストレッチやリラクゼーション効果のあるストレッチも行います。

にち じ
日 時 令和元年6月17日、7月22日、9月9日、10月21日、
11月18日、12月16日 各月曜日・10時～12時(全6回)

ば しょ
場 所 けやき体育館 1階 体育室
こう せい
講 師 ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

たいしょう ていじん
対象・定員 市内在住・在勤・在学の障害のある方 30人 (申込順)

しょうがくせいじょう
※小学生以上

しゅわつうやく ようやくひつきたいおうか ようよやく きぼうしゃ もうしこみじ し
※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

もちもの
持ち物 うんどう ふくそう しつないば ふかのもの
運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物

もうしこみきかん
申込期間 れいわがんねん がつ にち すい がつとおか げつ
令和元年5月15日(水)～6月10日(月)

もうしこみほうほう
申込方法 たいいくかんまどぐち さがみはらしちゅうおうくふ じみ
★けやき体育館窓口(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

こうししょうかい 講師紹介

にほんたいそうけんきゅうしょ けんこううんどうしどうし
日本体操研究所 健康運動指導士

プロフェッショナル体操インストラクター

- だんしんたいそうきょうぎ ぜんこくじゅんゆうしょう こうとうがっこう
男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
- にっぽんたいいくだいがくたいそうぶ しょうりょう せかいたいそうさい さいゆうしゅう
日本体育大学体操部(主将)世界体操祭 最優秀チーム賞。
- だいがくそつぎょうご かいがいおよ ぜんこくかくち たいそう しどう
大学卒業後、海外及び全国各地で体操を指導。

けんこう
健康プロデューサー。



ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

