

げんき

元気パワーアップ体操



音楽に合わせてストレッチ体操や、リズム体操など

様々な運動で体を動かします。

リズムに乗って体を動かせば、日頃のストレス発散！体力アップ！運動不足解消！

いいことが満載！一緒に元気にパワーアップしましょう。



日 時 令和元年7月25日(木)、8月29日(木)(全2回)

13時30分～15時

場 所 相模原ギオンアリーナ(総合体育館) 中体育室
(相模原市南区麻溝台2284-1)

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6月15日(水)～7月18日(木)

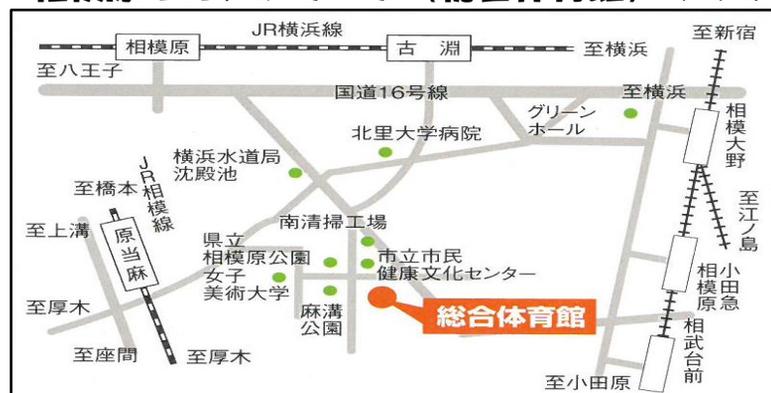
申込方法 ★けやき体育館窓口(相模原市中央区富士見6-6-23)

★電話 042-753-9030 ★FAX 042-769-1200



アクセスは神奈中バス
「総合体育館前」を
下車です。

相模原ギオンアリーナ(総合体育館) マップ



けやき体育館の情報はコチラから

@keyakitaiikukan



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