



みな やす ひ なに す うんどうぶそく なに  
皆さん、お休みの日は何をして過ごしていますか？ 運動不足だから、何か

うんどう いっしょ うんどう ひと なに  
運動をしたいけど、一緒に運動してくれる人がいない…。何をしてよいかわからずに、  
ひとり いちにちじゅう す なや かか かた  
一人で一日中ボーっと過ごしてしまった…。そんなお悩みを抱えていらっしゃる方へ!!

たつきゅう かた いっしょ たつきゅう たの こじん  
『きままでに卓球デイ』は、ボランティアの方と一緒に卓球を楽しんでいただく個人

かいほうび たつきゅうだい だいせっちほんかくてき きょうぎ すこ せま  
開放日です。卓球台は3台設置します。本格的な競技としては、少し狭いのですが…。

かた いっしょ たの じかん す  
ボランティアの方と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

じっしび ねん がつ にち にち がつ にち ど  
実施日 2019年10月13日(日) ・ 11月23日(土)

がつぶん がつ ついたち にち  
(10～3月分) 12月1日(日)

ねん がつ にち ど がつ このか にち  
2020年1月25日(土) ・ 2月9日(日)

がつ にち ど  
3月21日(土)

じっしじかん  
実施時間 10:00～12:00

ば しょ たいいくかん かい きのうくんれんしつ かくじつ ひかえしつ ようい  
場 所 けやき体育館 1階 機能訓練室 (各日、控室をご用意しています。)

たい しょう しな いざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがい さいいじょう かた こうこうせい ふ か  
対 象 市内在住・在勤・在学の障害のある18歳以上の方 (高校生不可)

も もの しつないば ふか の もの たつきゅう  
持ち物 室内履き (スリッパ不可)、飲み物、タオル、あれば卓球ラケット

じぜん もうしこ ふよう じっしびとうじつ ちよくせつ たいいくかんまどぐち こ  
※ 事前の申込みは不要です。実施日当日、直接けやき体育館窓口へお越しください。

こんざつじ ゆず あ  
混雑時は譲り合ってください、

みなさま たの す  
皆様が楽しんで過ごせるよう

きょうりよく ねが  
ご協力よろしくお願い致します!!

お問い合わせ

たいいくかん  
けやき体育館

さ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

たいいくかん  
けやき体育館ホームページ <http://www.sagamihara-shafuku.or.jp/keyaki/>



@keyakitaiikukan