

ほんこうざ けいしき
本講座はオンライン形式
でも開催します。詳しくは、
オンライン用チラシを
ご覧ください。

免疫力アップ

元気に健康アップ体操

おんがく あ うご のう く あ たいそう
音楽に合わせて動いたり、脳トレゲームと組み合わせた体操などで
楽しみながら日頃の運動不足を解消します。

だれ かんたん と く けんこう たいそう
誰でも簡単！おうちでも取り組める健康アップ体操で
免疫力をアップして、健康的な体づくりをしましょう！

ほんこうざ けいしき かいさい くわ よう らん
※本講座はオンライン形式でも開催します。詳しくは、オンライン用チラシをご覧ください。



れいわ ねん どうじょうし こうざ ようす
令和4年度実施の講座の様子

にち じ
日 時 令和5年5月24日、6月21日、9月20日、10月25日、
11月22日、12月20日、令和6年1月17日 各水曜日

じ じ ぜん かい
10時～12時 (全7回)

ば しょ
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう じ
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 ていいん
対象・定員 市内在住・在勤・在学の障害のある方 20人 (申込順)

しょうがくせいじょう しょうがくせい ようつきそ
※小学生以上(小学生は要付添い)

しゅわつうやく ようやくひつきたいおうか ようやく きぼうしや 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

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

かいじょう たいいくしつ れいだんぼうせつび あつ さむ たいさく かくじ ねが
会場の体育室には冷暖房設備がありませんので、暑さ・寒さ対策を各自でお願いします。

れいわ ねん がついつか きん がつ にちすい
令和5年5月5日(金)～5月17日(水)

でんわ
★電話 042-753-9030 電話が難しい方は★FAX 042-769-1200

たいいくかん しょうがい かた しえん しせつ じゅうしやうか かた り
けやき体育館は障害のある方を支援する施設であり、また重症化リスクのある方もご利用
される施設であることから、参加者の皆さま、職員共に、マスクの着用(運動時を除く)
を推奨しています。ご理解とご協力をお願い致します。

めい
ボランティア(2名)
どうじぼしゅうちゅう
同時募集中!



もうしこみきかん す ていいん たつ
※申込期間を過ぎても定員に達して
いない場合は、引き続き募集します。

も もの
持ち物

もうしこみきかん
申込期間

もうしこみほうほう
申込方法



講師紹介

にほんたいそうけんきゅうじょ 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

- 男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
 - 日本体育大学体操部(主将)世界体操祭 最優秀チーム賞。
- だいがかそつぎやうご かいがいのよ 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

@keyakitaiikukan

もうしこみ とひあわ さき
申込み・問合せ先
さがみはらしりつ たいいくかん
相模原市立けやき体育館
〒252-0236
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
TEL 042-753-9030
FAX 042-769-1200

めんえきりよく

免疫力アップ

UP!

ほんこうざ たいめんけいしき
本講座は対面形式でも
かいさい くわ
開催します。詳しくは、
たいめんよう
対面用チラシをご覧ください。

げんき

けんこう

たいそう

元気に健康アップ体操

おんがく あ わせて うご いたり、のう トレゲームと く みあ わせた たいそう
音楽に合わせて動いたり、脳トレゲームと組み合わせた体操などで

たのしみながら ひごろ うんどうがそく かいしょう
楽しみながら日頃の運動不足を解消します。

だれ かんたん
誰でも簡単！おうちでも取り組める健康アップ体操で

めんえきりよく けんこうてき からだ
免疫力をアップして、健康的な体づくりをしましょう！

ほんこうざ たいめんけいしき かいさい
※本講座は対面形式でも開催します。詳しくは、対面用チラシをご覧ください。



れいわ ねんどじっし こうざ ようす
令和4年度実施の講座の様子

にち じ
日 時
れいわ ねん がつにじゅうよつか がつ にち がつはつか がつ にち
令和5年5月24日、6月21日、9月20日、10月25日、
が つ にち が つは つ か れいわ ねん が つ にち かくすいようび
11月22日、12月20日、令和6年1月17日 各水曜日
じ じ ぜん かい
10時～11時 (全7回)

受講方法

ZOOMによるオンライン講座

こう じ
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 ていいん
対象・定員

しな いざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがい かた しょうがくせいじょう くみ もうしこみじゆん
市内在住・在勤・在学の障害のある方(小学生以上) 15組 (申込順)

しゅわつうやく ようやくひつきたいおうか ようよく 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

ようい
用意するもの

インターネットに接続できるパソコンやスマートフォン等 ※各自で用意

うんどう ふくそう の もの
・運動のできる服装、タオル、飲み物

もうしこみき かん
申込期間

れいわ ねん が ついつか きん が つ にち すい
令和5年5月5日(金)～5月17日(水) ※申込期間を過ぎても定員に達して

いない場合、引き続き募集します。

もうしこみほうほう
申込方法

メールでお申込みください。詳細は裏面をご覧ください。



講師紹介

にほんたいそうけんきゅうじょ 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

- ・男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
 - ・日本体育大学体操部(主将)世界体操祭 最優秀チーム賞。
- だいがかつぞつようご 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。



@keyakitaiikukan

申込み・問合せ先

さがみはらしりつ たいいくかん
相模原市立けやき体育館
〒252-0236
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
TEL 042-753-9030
FAX 042-769-1200

ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

ZOOMによるオンライン講座に参加される皆様へ



けやき体育館主催の ZOOM によるオンライン講座への申込方法や注意事項等のご案内です。こちらのご案内をよくお読みいただき、オンライン講座へお申込み・ご参加ください。

★ オンライン講座へのお申込方法

メールでお申込みください。お申込み後2日以内にけやき体育館よりお申込み完了メールをお送りします。2日を過ぎてもお申込み完了メールが届かない場合は、恐れ入りますがけやき体育館まで電話またはFAXでご連絡ください。

<申込先メールアドレス> keyaki-1@sagamihara-shafuku.or.jp

<申込時の必要項目> 件名に「免疫力アップ オンライン講座申込み」、本文に①住所、②参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、障害の種別・等級、③電話番号を入力してお申込みください。※複数人でお申込みの場合は、①と③は代表者のみで可

★ ZOOMによるオンライン講座への参加について

- (1) インターネットに接続できるパソコンやスマートフォン等を各自でご用意ください。
- (2) 使用する端末に ZOOM アプリを各自で事前にインストールしてください。
- (3) 各回実施の数日前に ZOOM に参加できる URL をお申込み時のメールアドレスに送信します。けやき体育館からのメール(keyaki-1@sagamihara-shafuku.or.jp)を受信できるように設定してください。
- (4) 通信料は参加される方のご負担となります。特にスマートフォンで参加される場合は、通信料(料金)が多く発生しますのでご注意ください(Wi-Fiに接続することを推奨します)。
- (5) インターネット環境による通信不良や通信切断、ZOOM アプリの障害により視聴できない場合、けやき体育館は責任を負いかねます。

★ 注意事項

- (1) 体調が優れない場合は無理をせずに参加を見合わせてください。講座を欠席される場合は、けやき体育館までご連絡ください。
- (2) 運動ができる十分なスペースを確保して参加してください。
- (3) オンライン講座に参加中のけがや事故、私物等の破損についてはけやき体育館は一切の責任を負いかねます。