

たの けんこう たいそう
楽しく♪健康体操



おんがく あ からだ うご のう く あ たいそう たの ひごろ
音楽に合わせて体を動かしたり、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
うんどうぶそく かいしょう だれ かんたん と く けんこうたいそう めんえきりよく
運動不足を解消します。誰でも簡単！おうちでも取り組める健康体操で免疫力をアップして、
けんこうてき からだ
健康的な体づくりをしましょう！

にち じ れいわ ねん すいようび じ じ ぶん ぜん かい
日 時 令和6年6/19、9/18、10/23 いずれも水曜日 10時～11時30分 (全3回)

ば しょ かいかん かい だい てんじしつ さがみはらしちゅうおうくふ じ み
場 所 あじさい会館 6階 第1展示室 (相模原市中央区富士見6-1-20)

※けやき体育館ではありませんのでご注意ください

こう じ へらおか りょういち せんせい
講 師 平岡 亮一 先生

たいしょう ていいん しな いざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがいふくし じぎょうしょ りょう しょうがい かつ
対象・定員 市内在住・在勤・在学・障害福祉サービス事業所を利用している障害のある方
20人 (小学生以上<小学生は要付添い>・申込順)

※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 もの うんどう ふくそう くつ の もの
持 ち 物 運動のできる服装・靴、タオル、飲み物

もうしこみき かん れいわ ねん にち すい
申込期間 令和6年5/19(日)～6/12(水)

もうしこみほうほう でんわ でんわ むずか かつ
申込方法 電話 042-753-9030(電話が難しい方はFAX 042-769-1200)

けやき体育館は、障害のある方を支援する施設であり、また感染症等による重症化リスクのある方もご利用されること
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いたします。

こうししょうかい
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。



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!



へらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

もうしこ といあわ さき
申込み・問合せ先

さがみはらしりつ たいいくかん げつ きゅうかん
相模原市立けやき体育館 ※7/8(月)は休館です

〒252-0236 相模原市中央区富士見6-6-23

<TEL> 042-753-9030 <FAX> 042-769-1200

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

< X(旧 Twitter)アカウント > @keyakitaiikukan



たいいくかん
けやき体育館HP



たいいくかん
けやき体育館X
(旧 Twitter)