

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。

めんえきりよく

免疫力アップ

UP!

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 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
たの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

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 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 どじっし こうざ ようす
令和5年度実施の講座の様子

にち じ れいわ ねん がつ にち がつ にち がつ にち かくすいようび
日 時 令和7年1月22日 2月19日 3月19日 各水曜日

じ じ ぜん かい
10時～12時 (全3回)

ば しょ けやき体育館 1階 体育室
場 所

こう じ ひらおか 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 し ないしょうがいふくし じ ぎょうしょ りよう
対象・定員 市内在住・在勤(市内障害福祉サービス事業所を利用して

いたる方を含む)・在学の障害のある方(小学生以上) 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 うんどう ふくそう しつないば ふか のもの
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

かいじょう たいいくしつ れいだんほつせつび たいれんちゆうじょう たいれんちゆうじょう
会場の体育室には冷暖房設備がありませんので、体温調節のできる服装でお越しください。

もうしこみきかん れいわ ねん がつ にち もく れいわ ねん がつ にち すい
申込期間 令和6年12月19日(木)～令和7年1月15日(水)

もうしこみほうほう でんわ
申込方法 ★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 かつ し えん しせつ じゅうじょうか かつ りよう
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、引き続き参加者の皆さま、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。

れいわ ねん がつ にち れいわ ねん がつ みつ か がつ みつ か きゅうかん
※令和6年12月28日～令和7年1月3日、3月3日は休館です。

@keyakitaiikukan



ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

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

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 せいしゅう 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。



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



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 ぐわ
開催します。詳しくは、
たいめんよう ちらしを ごらん
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 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
たの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
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！



れいわ ねんどじっし こうざ しょうす
令和5年度実施の講座の様子

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。

にち じ れいわ ねん がつ にち がつ にち がつ にち かくすいようび
日 時 令和7年1月22日 2月19日 3月19日 各水曜日
10時～11時 (全3回)

じゆ こう ほう ほう
受講方法 ZOOMによるオンライン講座
こう じ
講師 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(市内障害福祉サービス事業所を利用している方を含
む)・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 にち もく れいわ ねん がつ にち すい
令和6年12月19日(木)～令和7年1月15日(水)

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
ばあい ひ つづ ぼしゅう
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。

れいわ ねん がつ にち れいわ ねん がつ みつ か がつ みつ か きゅうかん
※令和6年12月28日～令和7年1月3日、3月3日は休館です。

@keyakitaiikukan



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じょ 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

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
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

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けやき体育館は一切の責任を負いかねます。