

たいめんよう
対面用

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 (前期)

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！

※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。



さくねんど ころざ しょうす
昨年度の講座の様子

日 時 5/24、6/21 各土曜日 13:30~15:30 (全2回)

※5/24 は障害者就労相談窓口「障害者地域就労援助・けやき相談センター」の開所日です

場 所 けやき体育館 1階 体育室

講 師 ひらおか しょういち せんせい
平岡 亮一 先生

対象・定員 市内在住・在勤(※)・在学の障害のある方(小学生以上) 20人(申込順)

※在勤には市内障害福祉サービス事業所を利用されている方も含みます

☆小学生は要付添い

☆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

会場の体育室には冷暖房設備がありません。体温調節のできる服装でお越しください。

申込期間 5/5(月)~5/17(土) 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。

申込方法 電話 042-753-9030(電話が難しい方はFAX 042-769-1200)

その他 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。



ボランティア(2名)
同時募集中!



講師紹介

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。
- 大学卒業後、海外及び全国各地で体操を指導。
- 健康プロデューサー。



平岡 亮一 先生

申込み・問合せ先
相模原市立けやき体育館
〒252-0236
相模原市中央区富士見6-6-23
TEL 042-753-9030
FAX 042-769-1200



← けやき体育館HP
けやき体育館X(旧 Twitter) →



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
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。

元気に健康アップ体操 (前期)

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
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
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。



さくねんど まつざ ようす
昨年度の講座の様子

にち じ
日 時 5/24、6/21 各土曜日 13:30~14:30 (全2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 ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

たいしやう ていいん
対象・定員 し ないざいじゆう ざいぎん ざいがく しょうがい かた しょうがくせいじいじやう
市内在住・在勤(※)・在学の障害のある方(小学生以上)

くみ もうしこみじゆん
15組(申込順)

ざいぎん し ないしょうがいふくし じぎやうしょ りやう かた ふく
※在勤には市内障害福祉サービス事業所を利用されている方も含みます

しゆわつうやく 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

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

☆ 運動のできる服装、タオル、飲み物、椅子(キャスター付きではないもの)

おも い す すわ たいそう おこな
※主に椅子に座って体操を行います

もうしこみき かん
申込期間 5/5(月)~5/17(土) 申込期間を過ぎて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。

しょうさい うらめん こうざ さんか みなさま
詳細は裏面の「Zoom®によるオンライン講座に参加される皆様へ」

かくにん
をご確認ください。



講師紹介

にほんたいそうけんきゆうじよ 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。

だいがくそつぎやうご 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。



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

さがみはらしちゆうおうく ふ じ み
相模原市中央区富士見6-6-23

TEL 042-753-9030

FAX 042-769-1200



← けやき体育館HP

けやき体育館X(旧Twitter) →



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。