

めんえきりょく

# 免疫力アップ



げんき

けんこう

# 元気に健康アップ体操

たいそう

こうき

(後期)

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 ひごろ うんどうぶそく かいじょう  
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 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

めんえきりょく けんこうでき 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。



さくねんどう こうざ ようす  
昨年度の講座の様子

日 時 2/26、3/19 各木曜日 10:00~12:00 (全2回)

場 所 たいいくかん かい たいいくしつ  
けやき体育館 1階 体育室

講 師 ひらおか りょういち せんせい  
平岡 亮一 先生

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 しょうがくせいいじょう にん もうしこみじゅん  
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)

ざいきん し ないじょうがいふくし じぎょうしょ り ょう 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

しょうがくせいい ようつきそ  
☆小学生は要付添い

しゅわつうやく ようやくひきたいおうか ようよやく きぼうしゃ もうしこみじ  
☆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

げつ きん もうしこみきかん す ていいん たつ ぱあい ひ ほじゅう  
1/19(月)~2/20(金) 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。

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

たいいくかん じょうがい かた し えん し せつ じゅうしようか かた 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  
しせつ ひ づ さんかしゃ みな しょくいんとも ちゃくよう うんどうじ のぞ すいしょう  
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

り かい きょうりょく ねが いた  
ています。ご理解とご協力をお願い致します。



めい ポラフトニア (2名)  
どうじばしゅうろうちゅう 同時募集中！



も 持 物 もの

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

た その 他

</div

めんえきりょく

# 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 くわ  
開催します。詳しくは、  
たいめんよう らん  
対面用チラシをご覧ください。

たいそう

# 元気に健康アップ体操

こうき

(後期)

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 ひごろ うんどうぶそく かいじょう  
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 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  
めんえきりょく 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 くわ たいめんよう らん  
※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。



さくもんじ こうざ ようす  
昨年度の講座の様子

にち じ 時 2/26, 3/19 各木曜日 10:00~11:00 (全2回)

## 受講方法

こう こう こう こう  
講 師 平岡 亮一 先生

たいじょう ていいん  
対象・定員  
市内在住・在勤(※)・在学の障害のある方(小学生以上)  
くみ もうしこみじゅん  
15組(申込順)

さいきん しないしようがいふくし じきょうしょ りよう 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

しゅわつうやく ようやくひっつきたいおうか ようよやく きぼうしゃ もうしこみじ  
☆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 1/19(月)~2/20(金) もうしこみき かん す ていいん たつ  
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。



しょくさい うらめん  
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

ほんな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

たいそう  
プロフェッショナル体操インストラクター

- だん し しんたいそうきょうぎ ぜんこじゅんゆうしょ こうとうがっこう  
・男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
- にほんなんたいいくだいがくたいそうぶ しゅじょう せかいたいいそうさい 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 せんごくかくち 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

## 申し込み・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

※ 3/2(月)は休館日です



たいいくかん  
けやき体育館HP

たいいくかん さくう  
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。