

たの けい 楽しく♪ 軽スポーツ

おんがく あ からだ うご どうぐ つか からだ さまざま ぶ い うご
音楽に合わせて体を動かしたり、道具を使って体の様々な部位を動かします。

こうか おこな
リラクゼーション効果のあるストレッチも行います。

にち じ
日 時 平成29年9月25日(月)、10月23日(月)、11月27日(月)、
平成30年1月15日(月)、2月19日(月)

じ ぜん かい
10時～12時(全5回)

ば しょ
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう せい
講 師 ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

もち ぶつ
持ち物 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル

たいしょう ていじん
対象・定員 市内在住・在勤・在学の障害のある方 30人(小学生以上)

もうしこみきかん
申込期間 平成29年8月15日(火)～9月15日(金)



ひらおか りょういち せんせい
平岡亮一 先生

こうししょうかい 講師紹介

さがみはらし だいがく こうし
相模原市のあじさい大学の講師を
はじめ、子どもから大人まで、全国
各地の体操教室で幅広く活躍されて
います。

にほんたいそうけんきゅうじょしょく けんこううんどうし どうし
★日本体操研究所所属 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

けんこうたいそう
★「健康体操」プロトレーナー



ボランティア 募集中

ボランティア(2名)同時募集中!

もう こ たいいくかんまどぐち でんわ
お申し込みはけやき体育館窓口、電話、FAX dengan ！！

さがみはらしちゅうおうくふ じ み でんわ
相模原市中央区富士見6-6-23 電話 042-753-9030 FAX 042-769-1200

さがみはらしりつ たいいくかん しょくどう りょう
相模原市立けやき体育館 けやき食堂もぜひご利用ください!