

たいいくかん しょうがいしゃ こうざ
けやき体育館 障害者スポーツ講座

エアロビクス



はじめてエアロビクスを体験される方や、足腰に負担をかけたくない方も安心してご参加いただける、やさしいエアロビクス講座です。

音楽のリズムに合わせて歩いたり、ステップを踏んだりしてエアロビクスの基本の動きを体験してみませんか。

一緒にエアロビクスの楽しさを発見しましょう！

日 時 平成29年12月17日(日)、平成30年1月21日(日)、
2月18日(日) 13時30分～15時(全3回)

場 所 けやき体育館 1階 体育室

講 師 小嶋 明美 先生

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

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)

申込期間 平成29年11月15日(水)～12月7日(木)

ボランティア
募集中

めいどうじぼしゅうちゅう
ボランティア(2名)同時募集中!

リズムに合わせて
からだを動かそう♪



お申し込みは、けやき体育館窓口、電話、FAXにてどうぞ！！

相模原市中央区富士見6-6-23 電話 042-753-9030 FAX 042-769-1200

相模原市立けやき体育館