



みな やす ひ なに す  
皆さん、お休みの日は何をして過ごしていますか？

うんどうぶそく なに うんどう いっしょ うんどう ひと  
運動不足だから、何か運動をしたいけど、一緒に運動してくれる人がいない…。

なに ひとり いちにちじゅう す なや  
何をしてよいかわからずに、一人で一日中ボーっと過ごしてしまった…。そんなお悩み

かか かた  
を抱えていらっしゃる方へ!!

たつきゅう かた いっしょ たつきゅう たの こじん  
『きままに卓球デイ』は、ボランティアの方と一緒に卓球を楽しんでいただく個人

かいほうび たつきゅうだい だいせっちほんかくてき きょうぎ すこ せま  
開放日です。卓球台は2台設置します。本格的な競技としては、少し狭いのですが…。

かた いっしょ たの じかん す  
ボランティアの方と一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪

じっしび へいせい ねん がつ にち ど がつ は つ か にち  
実施日 平成30年4月28日(土) ・ 5月20日(日)  
(4~9月分)  
がつ にち ど がつ にち にち  
6月23日(土) ・ 7月15日(日)  
がつ にち ど がつ にち にち  
8月25日(土) ・ 9月16日(日)

じっしじかん  
実施時間 10:00~12:00

ば しょ たいいくかん かい きのうくんれんしつ かくじつ ひかえしつ ようい  
場所 けやき体育館 1階 機能訓練室 (各日、控室をご用意しています。)

たい しょう しな いざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがい さいいじょう かた こうこうせい ふ か  
対象 市内在住・在勤・在学の障害のある18歳以上の方(高校生不可)

も もの じつないば ふか の もの たつきゅう  
持ち物 室内履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、あれば卓球ラケット

じぜん もうしこ ふよう じっしび とうじつ ちやくせつ たいいくかんまどぐち こ  
※ 事前の申込みは不要です。実施日当日、直接けやき体育館窓口へお越しください。

こんざつじ ゆず あ  
混雑時は譲り合ってください、

みなさま たの す  
皆様が楽しんで過ごせるよう

きょうりよく ねが  
ご協力よろしくお願いします!!

お問い合わせ

たいいくかん さがみはらしちゅうおうくふ じみ  
けやき体育館 相模原市中央区富士見6-6-23

でんわ 電話: 042-753-9030 FAX: 042-769-1200

