

たいいくかん しょうがいしゃ こうぎ  
けやき体育館 障害者スポーツ講座

えがおで

けんこう たいそう  
リフレッシュ健康体操

おんがく あ からだ うご どうぐ つか からだ さまざま きんにく  
音楽に合わせて身体を動かしたり、道具を使って身体の様々な筋肉を  
うご 動かします。リラクゼーション効果のあるストレッチも行います！

けんこうたいそう ひらおかりょういちせんせい いっしょ たの うんどう  
『健康体操』プロトレーナーである平岡亮一先生と一緒に楽しく運動  
して心も身体もリフレッシュしましょう！

にち じ  
日 時  
平成30年 6月18日(月)、7月9日(月)  
9月10日(月)、10月15日(月)  
11月19日(月)

10:00~12:00 (全5回)

ば しょ  
場 所  
けやき体育館 1階 体育室

こう じ  
講 師  
平岡 亮一 先生

もち もの  
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 ていいん  
対象・定員  
市内在住・在勤・在学の障がいのある方 30名

しょうがくせい いじょう しょうがくせい かた ようつきそ  
(小学生以上、小学生の方は要付添い)

もうしこみ きかん  
申込期間  
平成30年5月1日(火)~6月11日(月)

★ お申込みは、けやき体育館窓口・電話・FAXにて 承ります！

たいそう  
体操して~~  
スッキリ

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

ボランティア  
募集中

ボランティア(2名)同時募集中!

-----

おんがく あ からだ うご どうぐ つか からだ さまざま きんにく うご  
音楽に合わせて身体を動かしたり、道具を使って身体の様々な筋肉を動かします。

リラクゼーション効果のあるストレッチも 行 います！

けんこうたいそう ひらおかりょういちせんせい いっしょ たの うんどう  
『健康体操』プロトレーナーである平岡亮一先生と一緒に楽しく運動し

こころ からだ  
て心も身体もリフレッシュしましょう！

えがおで <sup>けい</sup> 軽 スポーツ  
楽しく えがおで