

げんき
元気に



PART 2

たいそう
体操

ストレッチ体操や音楽に合わせたリズム体操など様々な運動で体を動かします。体幹トレーニングもプラスしてパワーアップしましょう♪楽しく体を動かして、日頃の運動不足解消やストレスも発散!

笑顔でいい汗を流せばココロもカラダもリフレッシュできますよ♪

日時 令和6年12月21日、令和7年1月25日、2月22日 各土曜日

14時～15時30分(全3回)

場所 相模原市立けやき体育館 1階 体育室

対象・定員 市内在住・在学・在勤(障害福祉サービス事業所を利用の方を含む)の障害のある方(小学生以上、小学生は要付添い) 30人(申込順)

※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

持ち物 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物

申込期間 令和6年11月19日(火)～12月14日(土)

申込方法 電話 042-753-9030(電話が難しい方はFAX 042-769-1200)

Part 2はけやき体育館で行います

ボランティア
2名
同時募集中!

けやき体育館は、障害のある方を支援する施設であり、また感染症等による重症化リスクのある方もご利用されることから、けやき体育館主催事業への参加者の皆さま、職員共にマスクの着用(運動時を除く)を推奨しています。ご理解とご協力をお願いいたします。

申込み・問合せ先

相模原市立けやき体育館

※令和6年12月28日(土)～

令和7年1月3日(金)は休館です

〒252-0236 相模原市中央区富士見6-6-23

<TEL> 042-753-9030 <FAX> 042-769-1200

<URL> <https://www.sagamihara-shafuku.or.jp/keyaki>

< X(旧Twitter)アカウント > @keyakitaiikukan



けやき体育館HP



けやき体育館X
(旧Twitter)