

めんえきりよく

# 免疫力アップ



ほんこうざ たいめんけいしき  
本講座は対面形式でも  
かいさい くい  
開催します。詳しくは、  
たいめんよう らん  
対面用チラシをご覧ください。

# げんき けんこう たいそう 元気に健康アップ体操



おんがく あ うご のう く あ たいそう  
音楽に合わせて動いたり、脳トレゲームと組み合わせた体操などで  
たのしみながら日頃の運動不足を解消します。

だれ かんたん と く けんこう たいそう  
誰でも簡単！おうちでも取り組める健康アップ体操で  
めんえきりよく けんこうてき からだ  
免疫力をアップして、健康的な体づくりをしましょう！



れいわ ねんどじっし こうざ いうす  
令和5年度実施の講座の様子

ほんこうざ たいめんけいしき かいさい  
※本講座は対面形式でも開催します。詳しくは、対面用チラシをご覧ください。

にち じ れいわ ねん がつ にち がつ にち がつ にち かくすいようび  
日 時 令和7年1月22日 2月19日 3月19日 各水曜日  
10時～11時 (全3回)

じゆ こう ほう ほう  
受講方法 ZOOMによるオンライン講座  
こう じ  
講師 平岡 亮一 先生

たいしやう ていいん  
対象・定員 市内在住・在勤(市内障害福祉サービス事業所を利用している方を含  
む)・在学の障害のある方(小学生以上) 15組 (申込順)

しゅわつうやく ようやくひつきたいおうか ようよく きぼうしゃ もうしこみじ し  
※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

ようい  
用意するもの ・ インターネットに接続できるパソコンやスマートフォン等 ※各自で用意  
うんどう ふくそう の もの  
・ 運動のできる服装、タオル、飲み物

もうしこみきかん  
申込期間 れいわ ねん がつ にち もく れいわ ねん がつ にち すい  
令和6年12月19日(木)～令和7年1月15日(水)

もうしこみきかん す ていいん たつ  
※申込期間を過ぎても定員に達して  
ばあい ひ つづ ぼしゆう  
いない場合、引き続き募集します。

もうしこみほうほう  
申込方法 メールでお申込みください。詳細は裏面をご覧ください。

れいわ ねん がつ にち れいわ ねん がつ みつ か がつ みつ か きゆうかん  
※令和6年12月28日～令和7年1月3日、3月3日は休館です。

@keyakitaiikukan



## こうししょうかい 講師紹介

にほんたいそうけんきゅうじょ けんこううんどうしどうし  
日本体操研究所 健康運動指導士

プロフェッショナル体操インストラクター

- 男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
  - 日本体育大学体操部(主将)世界体操祭 最優秀チーム賞。
- だいがくそつぎょうじょ かいがいおよ ぜんこくかくち たいそう しどう  
大学卒業後、海外及び全国各地で体操を指導。  
けんこう  
健康プロデューサー。



ひらおか りょういち せんせい  
平岡 亮一 先生

もうしこ といあわ さき  
申込み・問合せ先

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

さがみはらしちゆうおうく ふ じ み  
相模原市中央区富士見6-6-23

TEL 042-753-9030

FAX 042-769-1200

# ZOOMによるオンライン講座に参加される皆様へ



けやき体育館主催の ZOOM によるオンライン講座への申込方法や注意事項等のご案内です。こちらのご案内をよくお読みいただき、オンライン講座へお申込み・ご参加ください。

## ★ オンライン講座へのお申込方法

メールでお申込みください。お申込み後2日以内にけやき体育館よりお申込み完了メールをお送りします。2日を過ぎてもお申込み完了メールが届かない場合は、恐れ入りますがけやき体育館まで電話またはFAXでご連絡ください。

<申込先メールアドレス> [keyaki-1@sagamihara-shafuku.or.jp](mailto:keyaki-1@sagamihara-shafuku.or.jp)

<申込時の必要項目> 件名に「免疫力アップ オンライン講座申込み」、本文に①住所、②参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、障害の種別・等級、③電話番号を入力してお申込みください。※複数人でお申込みの場合は、①と③は代表者のみで可

## ★ ZOOMによるオンライン講座への参加について

- (1) インターネットに接続できるパソコンやスマートフォン等を各自でご用意ください。
- (2) 使用する端末に ZOOM アプリを各自で事前にインストールしてください。
- (3) 各回実施の数日前に ZOOM に参加できる URL をお申込み時のメールアドレスに送信します。けやき体育館からのメール(keyaki-1@sagamihara-shafuku.or.jp)を受信できるよう設定してください。
- (4) 通信料は参加される方のご負担となります。特にスマートフォンで参加される場合は、通信料(料金)が多く発生しますのでご注意ください。(Wi-Fiに接続することを推奨します)
- (5) インターネット環境による通信不良や通信切断、ZOOM アプリの障害により視聴できない場合、けやき体育館は責任を負いかねます。

## ★ 注意事項

- (1) 体調が優れない場合は無理をせずに参加を見合わせてください。講座を欠席される場合は、けやき体育館までご連絡ください。
- (2) 運動ができる十分なスペースを確保して参加してください。
- (3) オンライン講座に参加中のけがや事故、私物等の破損についてけやき体育館は一切の責任を負いかねます。