

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♪

にち じ れいわ ねん じ ねん かくどうび
日 時 令和7年11/22、12/27、令和8年1/10 各土曜日

じ じ ばん ぜん かい
14時～15時30分(全3回)

ば しょ かいかん かい てんじしつ さがみはらしちゅうおうく ふ じ み
場 所 あじさい会館 6階 展示室(相模原市中央区富士見6-1-20)

たいしやう ていいん し な い ざ い じゅう ざ い が く ざ い き ん しょうがいふくし じぎょうしよ りやう かた ふく
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
しょうがい かた しょうがくせい い じゅう しょうがくせい ようつきそ にん もうしこみじゅん
障害のある方(小学生以上、小学生は要付添い) 30人(申込順)

しゅわつうやく ようやくひつきたいおうか ようやく きぼうしや 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

も もの うんどう ふくそう くつ の もの
持 ち 物 運動のできる服装・靴、タオル、飲み物

※あらかじめ活動のできる服装でお越しください

もうしこみ き かん れいわ ねん すい か
申込期間 令和7年11/5(水)～11/18(火)

もうしこみほうほう でんわ でんわ むずか かた
申込方法 電話 042-753-9030(電話が難しい方はFAX 042-769-1200)

ボランティア

めい
2名

どうしぼしゅうちゅう
同時募集中！

たいいくかん しょうがい かた しえん しせつ
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
かんせんしやうとう じゅうしやうか かた りやう
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
きょうりょく ねが 協力をお願いいたします。

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 ※令和7年12/28(日)～令和8年1/3(土)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://keyaki.sagamihara-shafuku.or.jp/>

<X(旧Twitter)アカウント> @keyakitaiikukan



たいいくかん
けやき体育館HP



たいいくかん
けやき体育館X
(旧Twitter)