

めんえきりよく

免疫力アップ



ほんこうざ
本講座はオンライン形式
でも開催します。詳しくは、
オンライン用チラシを
ご覧ください。

元気(げんき)に健康(けんこう)アップ体操(たいそう) (後期(こうき))

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
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！

ほんこうざ けいしき かいさい くれ よう らん
※本講座はオンライン形式でも開催します。詳しくは、オンライン用チラシをご覧ください。



さくちんどう こうざ ようす
昨年度の講座の様子

にち じ
日 時 2/26、3/19 各木曜日 10:00~12:00 (全2回)

ば しょ
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう しゃ
講 師 ひらおか りょういち せんせい
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(※)・在学の障害のある方(小学生以上) 20人(申込順)

ざいきん しなしいしやうがいふくし じぎやうしよ りやう かた ぶく
※在勤には市内障害福祉サービス事業所を利用されている方も含みます

しやうがくせい ようつきそ
☆小学生は要付添い

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
☆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

うんどう ふくそう しつない ば ふ か の もの
運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物

1/19(月)~2/20(金) 申込期間を過ぎても定員に達していない場合、引き続き募集します。

でんわ
電話 042-753-9030(電話が難しい方はFAX 042-769-1200)

けやき体育館は障害のある方を支援する施設であり、また重症化リスクのある方もご利用される

施設であることから、引き続き参加者の皆さま、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致します。

めい
ボランティア(2名)
どうじばしやうちゅう
同時募集中！



講師紹介

にほんたいしやうけんきゅうじょ 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。

だいがくそつぎやうご かいがいがおよ ぜんこくかくち たいしやう 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。



申し込み・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

※ 3/2(月)は休館日です



← けやき体育館HP

けやき体育館X(旧Twitter) →



ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生