

めんえきりょく

免疫力アップ



げんき

けんこう

元気に健康アップ体操

たいそう

こうき

(後期)

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 ひごろ うんどうぶそく かいじょう
楽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

めんえきりょく けんこうでき 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 くわ 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。



さくねんどう こうざ ようす
昨年度の講座の様子

日 時 2/26、3/19 各木曜日 10:00~12:00 (全2回)

場 所 たいいくかん かい たいいくしつ
けやき体育館 1階 体育室

講 師 ひらおか りょういち せんせい
平岡 亮一 先生

対象・定員 し ないざいじゅう ざいきん ざいがく しょうがい かた しょうがくせいいじょう にん もうしこみじゅん
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 ないじょうがいふくし じぎょうしょ り ょう かた ふく
※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

しょうがくせいい ようつきそ
☆小学生は要付添い

しゅわつうやく ようやくひきたいおうか ようよやく 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

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

げつ きん もうしこみき かん す ていいん たつ ぱあい ひ ほじゅう
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 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 ポラフトニア (2名)
どうじばしゅうろうちゅう 同時募集中！



も 持 物 もの

もうしこみき かん

申込期間

もうしこみほうほう

申込方法

た その 他 タ

た



平岡 亮一 先生

こうしそうかい 講師紹介

にほんたいとうしきんきゅうじょ 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

たいそう
プロフェッショナル体操インストラクター

だんし し しんたいとうしきょうぎ せんこくじゅんゆうしょ こうどうがっこう
・男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)

にほんたいとうしきょうぎ しゅじょう せかいたいとうしきょう さいゆうしゅう
・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ご かいがいおよ せんごくかくち 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。



もうしこみ 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



たいいくかん
けやき体育館HP
たいいくかん さく
けやき体育館X(旧Twitter) →

