

めんえきりよく たいそう 免疫力アップ体操

UP!

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 かいしやう
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 たいめんけいしき かいさい たいめんこうざ こうはん じかん
※本講座は対面形式でも開催します。対面講座では、後半の時間にニュースポーツ
たいけん たの たいめんよう らん
体験を楽しみます。詳しくは、対面用チラシをご覧ください。



かこ こうざ ようす
過去の講座の様子

にち じ かくもくようび ぜん かい
日 時 8/20、10/15、12/17 各木曜日 10:00～11:00 (全3回)

じゅ こう ほう ほう こうざ
受講方法 Zoom®によるオンライン講座

こう し ひらおか りやういち せんせい
講師 平岡 亮一 先生

たいしやう ていいん し ないざいじゆう さいきん ざいがく しょうがい かた しょうがくせいじやう
対象・定員 市内在住・在勤(※)・在学の障害のある方(小学生以上)

くみ もうしこみじゆん
15組(申込順)

ざいきん し ないしょうがいふくし じぎょうしょ りやう 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

しゅわつやうく ようやくひつきたいおうか ようやくく 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 せつぞく など かくじ 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 い す つ
☆ 運動のできる服装、タオル、飲み物、椅子(キャスター付きではないもの)

おも い す すわ たいそう おこな
※主に椅子に座って体操を行います

もうしこみき かん にち もく もうしこみきかん す ていいん たつ ばあい ひ つづ ほしやう
申込期間 7/19(日)～8/13(木) 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。

もうしこ しょうしこ
申込方法 メールでお申込みください。

しょうさい うらめん こうざ さんか みなさま
詳細は裏面の「Zoom®によるオンライン講座に参加される皆様へ」

かくにん
をご確認ください。



こうししょうかい 講師紹介

に ほんたいそうけんきゆうじよ 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 しんたいそうきやうぎ ぜんこくじゆんゆうしやう こうとうがっこう
・男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
- にっぽんたいいくだいがくたいそうぶ じゆしやう せ かいたいそうさい さいゆうしやう しょう
・日本体育大学体操部(主将)世界体操祭 最優秀チーム賞。

だいがくそつぎやうこ 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。



もうしこ といいあ 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



← けやき体育館HP

けやき体育館X(旧 Twitter) →



ひらおか りやういち せんせい
平岡 亮一 先生

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

<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。