

美^びヨガ&^{こつぱん}骨盤調整^{ちようせい}



リラックスした雰囲気の中で体力&筋力アップを目指します。そして、骨盤調整で骨盤の歪みを改善してスッキリとした毎日を過ごしましょう ◆ 皆さんのご参加お待ちしております♡

日時 令和8年9/15、11/17、令和9年1/19 各火曜日・13時30分～15時(全3回)

場所 けやき体育館 1階 体育室

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)

※在勤には市内障害福祉サービス事業所を利用している方も含みます

☆ 小学生は要付添い

☆ 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

持ち物 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物、

あればバスタオルなど(マットに敷くもの)

申込期間 令和8年8/19(水)から 9/8(火) 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。

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2名

同時募集中!

けやき体育館は、障害のある方を支援する施設であり、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、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いたします。

申し込み・問合せ先

相模原市立けやき体育館 ※12/28(月)～1/3(日)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



けやき体育館HP



けやき体育館X(旧Twitter)