

げんき

元気に

たいいくかん しょうがいしゃ けやき体育館 障害者スポーツ講座



パワーアップ 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♪

日時 令和8年10/17、11/28、12/19、令和9年1/16、2/27 各土曜日

14時～15時30分(全5回)

場所 相模原市立けやき体育館 1階 体育室

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)の障害のある方(小学生以上、小学生は要付添い) 20人(申込順)

※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

申込期間 令和8年9/19(土)～10/9(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

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

どうじぼしゅうちゅう
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、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 ※令和8年12/28(月)～令和9年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)