

# パワープアップ 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♪  
楽しく体を動かせば、日頃の運動不足解消や、ストレスも発散！  
みんな笑顔で心も体も元気にリフレッシュしましょう！！



日時 令和3年10月16日(土)、11月27日(土)、12月25日(土)

14時～15時30分 (全3回)

※9月25日は緊急事態宣言による休館に伴い、中止することとなりました。

ご迷惑おかけいたしますが、ご理解、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

場所 けやき体育館 1階 体育室

対象 市内在住・在勤・在学の障害のある小学生以上の方 20名(申込順)

※小学生は要付添い・付添者は必要最小限の人数でお願いします。

※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 室内履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル、マスク

運動の出来る服装でお越してください。※更衣室の使用を中止しています。

申込期間 令和3年9月30日(木)まで ※申込期間を延長しました！

申込方法 ☆電話 042(753)9030 ☆FAX 042(769)1200

裏面の「参加者の皆様へ」をご一読の上、ご参加ください。  
新型コロナウイルス感染症の感染状況により内容等の変更や中止となる場合があります。  
予めご了承ください。



ボランティア2名  
同時募集中

お問い合わせは…

〒252-0236 相模原市中央区富士見6-6-23  
<TEL> 042-753-9030 <FAX> 042-769-1200

※緊急事態宣言期間中は休館。休館中の受付時間 8時30分から17時

<HP> <http://www.sagamihara-shafuku.or.jp/keyaki/>

<Twitter アカウント> @keyakitaiikukan



けやき体育館HP

さんかしゃ みなさま  
参加者の皆様へ




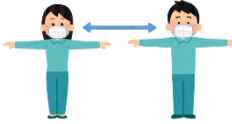



しんがた かんせんしやうかくだいぼうし か き たいおう たいさく おこな  
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、下記の対応・対策を行っております。  
みな りかい きやうりよく なにとぞ ねが  
皆さまのご理解・ご協力のほど、何卒よろしくお願いたします。

こうざ さんか まえ  
【講座に参加される前に】



- (1) 来館の前に検温を行ってください。また、受付時の検温にご協力ください。
- (2) 2週間以内に、以下の項目に該当する場合は、自主的に参加を見合わせてください。
  - 37.5度以上または平熱と比べ1度以上体温が高かった場合
  - 息苦しさ(呼吸困難)・強いだるさや、軽度であっても咳やのどの痛み、嗅覚や味覚の異常な  
どの症状がある場合
  - 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
  - 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への  
渡航又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- (3) 「体調チェック表」(申込者に送付)を記入し、参加当日の受付で必ずご提出ください。

さんかとうじつ たいさく  
【参加当日の対策について】

- (1) 当日は、マスクを持参し、受付時等のスポーツを行っていない際や会話をする際には  
マスクを着用してください。また、スタッフや講師のマスク着用にご理解ください。
- (2) こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施してください。
- (3) 他の参加者等との距離(最低1m。できるだけ2m以上)を確保するよう、ご協力ください  
(障害者の誘導や介助を行う場合を除く)。 
- (4) 大きな声での会話、応援はしないでください。 
- (5) 感染症拡大防止のため、更衣室・下駄箱の利用を中止しています。活動できる服装でお越しく  
ださい。また、コインロッカーの利用もできませんので、予めご了承ください。 
- (6) 館内の共用部分では、水分補給以外の飲食(菓子類含む)はしないでください。
- (7) 会場の換気実施にご協力をお願いします。
- (8) ロビーおよび2階廊下のソファ・椅子は必要最低限の数とさせていただきます。受付開始  
時間前の早めの来館はなるべくお控えください。
- (9) 講座終了後は速やかに退館してください。
- (10) 感染症拡大防止や安全確保のためのけやき体育館の指示に従ってください。指示に従っ  
ていただけない場合は、参加をお断りすることもあります。

こうざしゅうりようご  
【講座終了後について】

こうざしゅうりようご じゅうよっかいな い しんがた かんせんしやう かんせん かんせん うたが しやうじやう はっせい  
講座終了後、14日以内に新型コロナウイルス感染症の感染および感染が疑われる症状が発生  
ばあ い すみ たいいかん れんらく ほか さんかしゃ こうし  
した場合は、速やかにけやき体育館までご連絡ください。また、他の参加者や講師・スタッフへの  
じやうほうていきやう りやうしやう  
情報提供にご了承ください。