

めんえきりよく

免疫力アップ



ほんこうざ たいめんけいしき
本講座は対面形式でも
開催します。詳しくは、対面用
チラシをご覧ください。

元気に健康アップ体操



おんがく あ たいそう のう く あ たいそう
音楽に合わせた体操や、脳トレゲームと組み合わせた体操などで
たの ひごろ うんどうがそく かいしょう
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 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 ま からだ め ぎ
免疫力をアップしてコロナに負けない体づくりを目指しましょう！

※裏面の「ZOOM」によるオンライン講座に参加される皆様へをご一読の上、
お申し込みください。

※本講座は対面形式でも開催します。詳しくは、対面用チラシをご覧ください。



令和元年度実施の講座の様子

日 時 令和3年7月26日、9月27日、10月25日、11月22日、12月20日

令和4年1月24日、2月21日

毎月曜日・13時30分～14時30分(全7回)

受講方法

ZOOMによるオンライン講座

講師

平岡 亮一 先生

対象・定員

市内在住・在勤・在学の障害のある方(小学生以上)

15組(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

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

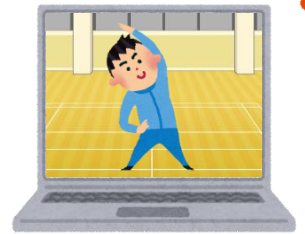
運動のできる服装、タオル、飲み物

申込期間

令和3年7月1日(木)～7月15日(木)

申込方法

メールでお申し込みください。詳細は裏面をご覧ください。



講師紹介

日本体操研究所 健康運動指導士

プロフェッショナル体操インストラクター

- 男子新体操競技 全国準優勝(高等学校)
 - 日本体育大学体操部(主将)世界体操祭 最優秀チーム賞。
 - 大学卒業後、海外及び全国各地で体操を指導。
- 健康プロデューサー。



申込み・問合せ先

相模原市立けやき体育館

〒252-0236

相模原市中央区富士見6-6-23

TEL 042-753-9030

FAX 042-769-1200

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)を受信できるように設定してください。
- (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) 感染症対策は各自でお願いいたします。複数人でご参加される場合は、「参加者の皆様へ」に記載の感染症対策に準じた対応をお願いいたします。※該当の方には「参加者の皆様へ」のデータをお申込み完了メールに添付してお送りします。
- (3) 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。
- (4) 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はけやき体育館は一切の責任を負いかねます。