

ほんこうざ けいしき
本講座はオンライン形式
でも開催します。詳しくは、
オンライン用チラシを
ご覧ください。

免疫力アップ

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
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「参加者の皆様へ」をご一読の上、お申込みください。
※本講座はオンライン形式でも開催します。詳しくは、オンライン用チラシをご覧ください。



令和3年度実施の講座の様子

日 時 令和4年6月22日、7月20日、9月21日、10月26日、11月9日、
12月14日、令和5年1月25日 各水曜日
10時～12時 (全7回)

場 所 けやき体育館 1階 体育室
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 20人 (申込順)

※小学生以上(小学生は要付添い)

※付添い者が必要な場合、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 運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物、マスク

会場の体育室には冷暖房設備がありませんので、暑さ・寒さ対策を各自でお願いします。

申込期間 令和4年6月5日(日)～6月15日(水)

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!



平岡 亮一 先生

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

参加者の皆様へ

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。
皆さまのご理解・ご協力のほど、何卒よろしくお願いいたします。

【講座に参加される前に】

- 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
- 「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。



【参加当日の対策について】

- 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。
- 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。
- 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)。
- 大きな声での会話、応援はしないでください。
- 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
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。
- 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。
- 会場の換気実施にご協力をお願いします。
- 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。
- 講座終了後は速やかに退館してください。
- 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。



マスクもしよう



手を洗おう

消毒しよう



【講座終了後について】

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
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
情報提供にご了承ください。