

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。

めんえきりよく

# 免疫力アップ

UP!

げんき

けんこう

たいそう

# 元気に健康アップ体操

おんがく あ うご のう く あ たいそう  
音楽に合わせて動いたり、脳トレゲームと組み合わせた体操などで  
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 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 けんこうてき からだ  
免疫力をアップして、健康的な体づくりをしましょう！

ほんこうざ けいしき かいさい くわ  
※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。



れいわ ねん どじゅうし こうざ ようす  
令和4年度実施の講座の様子

にち じ  
日 時 令和5年5月24日、6月21日、9月20日、10月25日、  
11月22日、12月20日、令和6年1月17日 各水曜日

じ じ ぜん かい  
10時～12時 (全7回)

ば しょ  
場 所 けやき体育館 1階 体育室

こう じ  
講 師 ひらおか りょういち せんせい  
平岡 亮一 先生

たいしょう ていいん  
対象・定員 市内在住・在勤・在学の障害のある方 20人 (申込順)

しょうがくせいじょう しょうがくせい ようつきそ  
※小学生以上(小学生は要付添い)

しゅわつうやく ようやくひつきたいおうか ようやく きぼうしや もうしこみじ し  
※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

うんどう ふくそう しつないば ふか のもの  
運動のできる服装、室内履き(スリッパ不可)、タオル、飲み物

かいじょう たいいくしつ れいだんぼうせつび あつ さむ たいさく かくじ ねが  
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。

れいわ ねん がついつか きん がつ にちすい  
令和5年5月5日(金)～5月17日(水)

でんわ  
★電話 042-753-9030 電話が難しい方は★FAX 042-769-1200

たいいくかん しょうがい かた しえん しせつ じゅうしやうか かた り  
けやき体育館は障害のある方を支援する施設であり、また重症化リスクのある方もご利用  
される施設であることから、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致します。

めい  
ボランティア(2名)  
どうじぼしゅうちゅう  
同時募集中!



もうしこみきかん す ていいん たつ  
※申込期間を過ぎても定員に達して  
いない場合は、引き続き募集します。

も もの  
持ち物

もうしこみきかん  
申込期間

もうしこみほうほう  
申込方法



## 講師紹介

にほんたいそうけんきゅうじょ けんこううんどうし どうし  
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。
- だいがかそつぎやうご かいがいのよ ぜんこくかくち たいそう しどう  
大学卒業後、海外及び全国各地で体操を指導。  
けんこう  
健康プロデューサー。



@keyakitaiikukan

もうしこみ とひあわ さき  
申込み・問合せ先  
さがみはらしりつ たいいくかん  
相模原市立けやき体育館  
〒252-0236  
さがみはらしちゅうおうく ふ じ み  
相模原市中央区富士見6-6-23  
TEL 042-753-9030  
FAX 042-769-1200