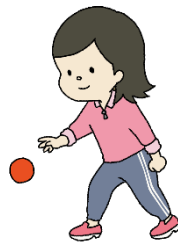


# きままにスポーツ



『きままにスポーツ』は、ボランティアの方と一緒にボッチャなどのスポーツを楽しむ日です。

時間内であれば、いつ来ても、いつ帰ってもOKです！

その日の気分で気軽に遊びに来てください!! 一緒に楽しく体を動かしましょう♪

**事前申込みは不要です。実施日当日、直接けやき体育館窓口へお越しください。**

開催日 令和5年 6/18(日)、7/29(土)、8/26(土)、9/10(日)

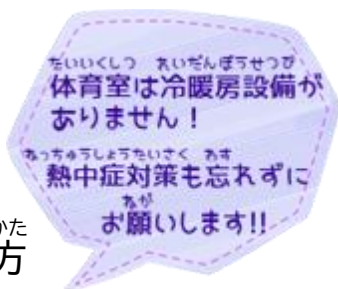
開催時間 10時～12時

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

持ち物 室内履き(スリッパ不可)、飲み物、タオル

※更衣室の3密回避のため、出来る限り運動の出来る服装でお越しください。



6～9月のきままにスポーツは…



## ボッチャとトランポリン

トランポリンを跳んでみよう♪

今回は「津久井身体・知的障がい者団体りんごの会」にご協力をいただき、

トランポリンを楽しむ予定です♪ 一人ずつ順番にチャレンジ!

待ち時間は、ボッチャやストラックアウトを楽しみましょう♪

トランポリンはダイエットにも効果的?! 一緒に楽しく運動しましょう♪



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、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。

**ボランティア募集中!**

障害のある方と一緒に活動して下さる方を募集しています。ボランティアの方は、30分前にお越しください。

相模原市立けやき体育館 ※7/3(月)は休館日です。

〒252-0236 相模原市中央区富士見6-6-23

<TEL> 042-753-9030 <FAX> 042-769-1200

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

<Twitter アカウント> @keyakitaiikukan



けやき体育館HP Twitter