

さがみはらグリーンフール

健康講座・カルチャー教室のご案内

R7.7.1

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
ちびっこ運動教室	年少・年中	7月12日(土)	11:00~11:50	8名	7月5日(土)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	550円

〔内 容〕
◎マット、鉄棒、跳び箱等を使って跳ぶ、回る等の基本動作を楽しみながら行います。
〔注意事項〕
◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じてご持参ください。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎1F**スタジオでの実施**となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
ストレッチ	18歳以上 (高校生を除く)	7月 2日(水)	13:45~14:25	10名	6月19日(木)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

〔内 容〕
◎普段よく使う筋肉や筋をストレッチでほぐします。
〔注意事項〕
◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎2F**スタジオでの実施**となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
バランスボール	18歳以上 (高校生を除く)	7月 9日(水)	13:45~14:25	10名	6月19日(木)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

〔内 容〕
◎バランスボールの使用法を学び、簡単な運動を行います。
〔注意事項〕
◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎2F**スタジオでの実施**となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
転倒予防	40歳以上	7月16日(水)	13:45~14:25	10名	7月5日(土)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

〔内 容〕
◎下肢の筋力アップを目的とし、転倒予防を目指します。
〔注意事項〕
◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎2F**スタジオでの実施**となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
バランスボール	18歳以上 (高校生を除く)	7月23日(水)	13:45~14:25	10名	7月5日(土)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

〔内 容〕
◎バランスボールの使用法を学び、簡単な運動を行います。
〔注意事項〕
◎運動のできる服装、内履きが必要となります。(タオル・飲み物は必要に応じて持参ください。)
◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
◎2F**スタジオでの実施**となります。
詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
絵手紙	18歳以上 (高校生を除く)	7月 7日 (月曜日)	10:00～12:00	20名	6月19日(木)より 開始日前日までに 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,650円

- 〔内 容〕
- ◎初心者の方を対象とした絵手紙体験講座です。
- 〔注意事項〕
- ◎教材は主催者で用意いたします。
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎**役員室での実施**となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
紙バンドでカゴ作り	小学1年生～ (小学1年～3年は 保護者同伴)	7月19日 (土曜日)	10:00～12:00	20名	6月19日(木)より 7月16日(水)まで 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	1,760円

- 〔内 容〕
- ◎エコクラフトを使ってカゴ作りを体験します。
- 〔注意事項〕
- ◎教材は主催者で用意いたします。
- ◎参加費のお支払は、現金のみとなります。(共済券等でのお支払はできません。)
- ◎**会議室での実施**となります。
- 詳しくはお問い合わせください。

講座・教室・イベントに関しまして、諸事情により変更・延期・中止する
場合がございますので、予め、ご了承ください。

さがみはらグリーンプール

042－758－3151

相模原市立総合水泳場未来へつなぐ共同事業体