

さがみはらグリーンプール 健康講座・カルチャー教室のご案内 R7.4.15

イベント名	対象	実施日	時間	定員	予約・申込	参加費
フォームローラー	18歳以上 (高校生を除く)	4月23日(水)	13:45~14:25	10名	4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〕
◎フォームローラー(ストレッチポール)の使用法を学び、筋肉・関節の滑らかな動きを目指します。
〔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
転倒予防	40歳以上	5月 7日(水)	13:45~14:25	10名	4月19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
絵手紙	18歳以上 (高校生を除く)	4月21日 (月曜日)	10:00~12:00	20名	4月5日(土)より 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
フラワー アレンジメント	18歳以上 (高校生を除く)	4月22日 (火曜日)	10:00~12:00	14名	4月5日(土)より 4月17日(木)まで 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	3,960円

〔内 容〕
◎初心者の方を対象としたフラワーアレンジメント講座です。
〔注意事項〕
◎教材等は、主催者で用意します。
◎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