

# 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 R6.10.1

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	10月 2日(水)	13:45~14:25	10名	9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〕

◎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)	10月16日(水)	13:45~14:25	10名	10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
はじめてのダンベルトレーニング	18歳以上 (高校生を除く)	10月23日(水)	13:45~14:25	10名	10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〕

◎1kg~3kgのダンベルを使ってトレーニングを行います。

## 〔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。)

◎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
はじめての筋トレ	18歳以上 (高校生を除く)	10月9日(水)	13:45~14:45	10名	9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〕

◎初心者向けの簡単にできるトレーニングを行います。

## 〔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。)

◎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
ちびっこ運動教室	年少・年中	10月 5日(土)	11:00~11:50	8名	9月19日(木)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
ちびっこ運動教室	年少・年中	10月26日(土)	11:00~11:50	8名	<b>10月5日(土)より</b> 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
フラワー アレンジメント	18歳以上 (高校生を除く)	10月19日 (土曜日)	10:00~12:00	14名	<b>10月5日(土)より</b> <b>10月12日(土)まで</b> 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	3,740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。**

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)	10月21日 (月曜日)	10:00~12:00	20名	<b>10月5日(土)より</b> 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。)

◎**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