

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 R7.2.1

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	2月 5日(水)	13:45~14:25	10名	1月19日(日)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
ストレッチ	18歳以上 (高校生を除く)	2月12日(水)	13:45~14:25	10名	満員御礼	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)	2月19日(水)	13:45~14:25	10名	2月5日(水)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
はじめての筋トレ	18歳以上 (高校生を除く)	2月26日(水)	13:45~14:45	10名	2月5日(水)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	2月 8日(土)	11:00~11:50	8名	満員御礼	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	2月22日(土)	11:00~11:50	8名	2月5日(水)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
絵手紙	18歳以上 (高校生を除く)	2月3日 (月曜日)	10:00~12:00	20名	1月19日(日)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)	2月15日 (土曜日)	10:00~12:00	14名	2月5日(水)より 2月12日(水)まで 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)	2月17日 (月曜日)	10:00~12:00	20名	2月5日(水)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。

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