

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 R7.11.15

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)	11月19日(水)	13:45～14:25	10名	11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〕
◎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)	11月26日(水)	13:45～14:25	10名	11月19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
フォームローラー	18歳以上 (高校生を除く)	12月3日(水)	13:45～14:25	10名	11月19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〕
◎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
絵手紙	18歳以上 (高校生を除く)	11月17日 (月曜日)	10:00～12:00	20名	11月5日(水)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
フラワー アレンジメント クリスマスの テーブルフラワー	18歳以上 (高校生を除く)	12月 2日 (火曜日)	10:00～12:00	14名	11月5日(水)より 11月29日(土)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。

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)	12月1日 (月曜日)	10:00～12:00	20名	11月19日(水)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。

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