

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 R7.7.15

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
ストレッチ	18歳以上 (高校生を除く)	7月30日(水)	13:45~14:25	10名	7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〕

◎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
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