

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

R7.9.15

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)	9月17日(水)	13:45~14:25	10名	9月5日(金)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)	9月24日(水)	13:45~14:25	10名	9月5日(金)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
ちびっこ運動教室	年少・年中	9月27日(土)	11:00~11:50	8名	9月19日(金)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
ダンベルトレニング	18歳以上 (高校生を除く)	10月1日(水)	13:45~14:25	10名	9月19日(金)より 電話予約・窓口申込 定員になり次第〆切	400円

- 〔内 容〕
- ◎1~3キロのダンベルを使い簡単な筋トレを行います。
- 〔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)	10月8日(水)	13:45~14:25	10名	9月19日(金)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)	9月29日 (月曜日)	10:00～12:00	20名	9月19日(金)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 紅葉や実もたっぷりの 秋色アレンジ	18歳以上 (高校生を除く)	10月 7日 (火曜日)	10:00～12:00	14名	9月19日(金)より 10月2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