

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 R7.10.15

| 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18日(土) | 11:00～11:50 | 8名 | 10月5日(日)より<br>電話予約・窓口申込<br>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  |
|-------|-------|-----------|-------------|-----|--------------------------------------|------|
| 転倒予防  | 40歳以上 | 10月22日(水) | 13:45～14:25 | 10名 | 10月5日(日)より<br>電話予約・窓口申込<br>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<br>(高校生を除く) | 10月29日(水) | 13:45～14:25 | 10名 | 10月19日(日)より<br>電話予約・窓口申込<br>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    |
|-----------------------------------------|-------------------|-----------------|-------------|-----|----------------------------------------------------|--------|
| フラワー<br>アレンジメント<br>紅葉や実もたっぷりの<br>秋色アレンジ | 18歳以上<br>(高校生を除く) | 10月 7日<br>(火曜日) | 10:00～12:00 | 14名 | 9月19日(金)より<br>10月2日(木)まで<br>電話予約・窓口申込<br>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<br>(高校生を除く) | 10月20日<br>(月曜日) | 10:00～12:00 | 20名 | 10月5日(日)より<br>開始日前日までに<br>電話予約・窓口申込<br>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**