

市民大学・あじさい大学コース

～健康体操(体験・学ぶ)～【南区・おださがプラザ】

【全6回(月曜・金曜)】 午前9時30分～11時30分(受付9時～)

①7月25日(月)②8月5日(金)③8月8日(月)④8月19日(金)

⑤8月29日(月)⑥9月2日(金) **楽しく笑顔で健康づくり♪**



運動の専門家が、安全で効果的な最新のトレーニング方法で、ご自宅でもできる簡単な楽しく体操をご紹介します！「**楽しくご一緒しましょう!**」

★対象 15歳以上の方(医師に運動をとめられていない方)

★講師 平岡亮一／伊東泰子／中村保夫
(相模原市体操協会)

★定員 40名(申込順)

★費用 1,900円 ※相模原市のホームページでも掲載しています。

★会場 南区 おださがプラザ(ラクアル・オダサガ)

★申込み 先着順「さがまちコンソーシアム」まで

※下記「再募集のお知らせ」申し込み方法となります。

★持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

広報さがみはら
6月1日号掲載



【お問合せ】 ★さがまちコンソーシアム(事務局内 市民大学担当)
〒252-0307 相模原市南区文京 2-1-1 TEL:042-703-8550
メール: smnkouza@sagamachi.jp (月～金(祝日を除く)午前9時～午後5時)



★再募集のお知らせ★ ※下記期間中にお申し込みください。

申し込み期間 : 6月24日【金】～6月30日【木】

電話申し込み : 042-703-8550・もしくは右記 QR→

(電話は平日9:00～17:00)



市民大学

市民大学・あじさい大学コース

～健康体操(体験・学ぶ)～【緑区/サン・エールさがみはら】

【全6回(毎回土曜日)】 午前9時30分～11時30分(受付9時～)

①7月9日(土)②7月23日(土)③8月6日(土)④8月20日(土)

⑤9月3日(土)⑥9月17日(土) **楽しく笑顔で健康づくり♪**



運動の専門家が、安全で効果的な最新のトレーニング方法で、ご自宅でもできる簡単な楽しく体操をご紹介します！**「楽しくご一緒しましょう！」**

★対象 15歳以上の方(医師に運動をとめられていない方)

★講師 平岡亮一／伊東泰子／中村保夫
(相模原市体操協会)

★定員 40名(申込順)

★費用 1,900円 ※相模原市のホームページでも掲載しています。

★会場 緑区 サン・エールさがみはら(多目的室B)

★申込み 先着順「さがまちコンソーシアム」まで
※下記「再募集のお知らせ」申し込み方法となります。

★持ち物 運動のできる服装、飲み物、タオル

広報さがみはら
6月1日号掲載



【お問合せ】 ★さがまちコンソーシアム(事務局内 市民大学担当)
〒252-0307 相模原市南区文京 2-1-1 TEL:042-703-8550
メール: smnkouza@sagamachi.jp (月～金(祝日を除く)午前9時～午後5時)



★再募集のお知らせ★ ※下記期間中にお申し込みください。

申し込み期間 : 6月24日【金】～6月30日【木】

電話申し込み : 042-703-8550・もしくは右記 QR→

(電話は平日9:00～17:00)



市民大学