

運動習慣のきっかけづくりに！

# 出張運動教室

皆と一緒にだから楽しさ倍増！

こんな機会に

地域のイベントに  
懇親会で  
サークル仲間と



## 申込の流れ

### 申込

各保健センターへ  
電話、FAXもしくはLoGo  
フォームで申込み  
(同一団体年度内2回まで)

### 調整

日程・会場等  
内容を調整  
(土日祝可。夜は20時  
まで調整できます)

### 教室開催

健康運動指導士等  
による運動教室  
を実施

## プログラム

肩こり・腰痛予防のためのストレッチ、筋力アップ体操、  
有酸素運動、ピラティス、ヨガ、筋膜リリース など  
(30分～2時間程度)

## 対象

市内在住・在勤の**10～50人**の団体・中小企業等  
(おおむね20歳以上69歳以下)

※運動に支障がある方は対象外です ※先着順

## 費用

**無料** (会場使用料、講師の駐車場代が生じる場合はご負担ください)

## お問合せ

相模原市  
緑保健センター 042-775-8816  
緑保健センター 津久井担当 042-780-1414  
中央保健センター 042-769-8233  
南保健センター 042-701-7708  
(平日 8:30～17:00)

相模原市公式  
ホームページはこちら！

