

運動習慣のきっかけづくりに！

出張運動教室

皆と一緒に楽しさ倍増！

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

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

申込の流れ

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)

【30分の教室例】

- ▶5分:受付・運動の話
- ▶20分:プログラム
- ▶5分:アンケート

対 象

市内在住・在勤の団体・中小企業等
(おおむね20歳以上69歳以下)

※1開催につき10～50人程度参加可能
※運動に支障がある方は対象外 ※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

相模原市保健センター (平日 8:30～17:00)
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

相模原市公式
ホームページはこちら！

