

子育て中の皆さんのもとへ伺います！

出張運動教室

子育て中でもできる運動方法をお伝えします！

こんな機会に

PTAイベント・親向けイベントに
パパの参加大歓迎！

サークル仲間 お友達同士
もちろんOK



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
内容进行调整
(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

子育て中の市内在住・在勤の
10～50人程度の団体
(同伴する子どもは年中児以上)

※保育はありません。 ※先着順
※運動に支障がある方は対象外です。

【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

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)

問い合わせ

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！

