

令和8(2026)年

# 6/7



## 9:30~14:00

相武台公民館  
そあらグラウンド  
そあら体育館  
(磯野台体育施設)

そあらにでかけよう

入場無料



### 45th 相武台市民

# 健康まつい

健康に感謝する一日！ 自分のからだを知って元気をつかもう！！



ホームタウンチームを応援！  
三菱重工相模原ダイナボアーズが  
やってくるよ！  
・ガラポン ・パス ターゲット



カラダトノウ楽楽フィットネス  
・イスdeダンス

保育室開放します 小さなお子さん対象



いろいろなスポーツにチャレンジ★

スポーツ体験コーナー

- ・グラウンドゴルフ・ストラックアウト
- ・ファミリーバドミントン・ポッチャ
- ・ピックルボール・健康吹き矢 など

平岡亮一先生の健康体操 10:00~

会場をめぐり、  
ミッションをクリアしよう！

わくわく！公民館ラリー



体力測定・計測・相談コーナー

自分のからだについて  
知って、向き合う チャンス！

みんなで挑戦★ 13:00~

グラウンドに集合！  
・玉入れ ・大なわとび

サークルの発表・PR・体験コーナー

相武台で活躍するサークル・団体が  
登場します。お楽しみに！

主催：相武台公民館

☎ 046-256-3700

共催：相武台地区健康づくり普及員協議会  
主管：相武台市民健康まつり実行委員会

～ともだち・親子でチャレンジ！ひみつのミッション～

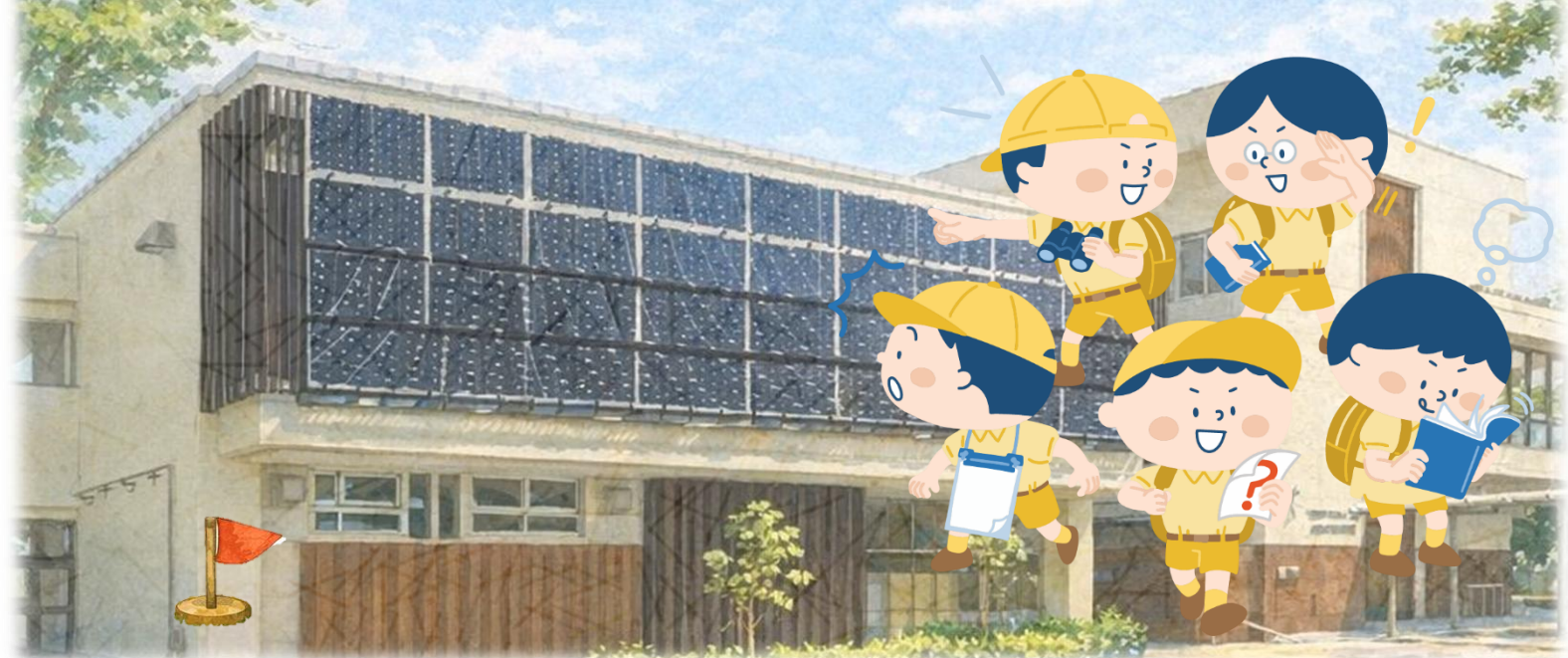
わくわく！

# 公民館ラリー

ヒントをたどって **クリア** をめざそう！

きみはぜんぶの **ミッション** をクリアできるかな？

相武台公民館を巡る **クイズ&スタンプラリー**



**6月7日(日) 10:00～12:00 (随時受付)**

同日開催の健康まつりのイベントも楽しめます！

・集合場所：公民館1階 事務室横

※エレベーターホール前

・対象：誰でも参加 OK！

・参加費：無料

ひとりで、みんなでも！！

参加賞も  
あるよ！

主催・問合せ：相武台公民館  
Tel.046-256-3700  
主管：相武台公民館 青少年部



# 参加費 無料

予約不要  
直接会場へ



## イスdeダンス

楽楽  
フィット  
トネス

カラ  
ダト  
トノウ

6/7 SUN  
市民健康まつり

① 10:30 ~  
② 11:00 ~

各回 定員20名

音楽にあわせて、イスを使用したリズムトレーニングです  
楽しく身体を動かして、血流改善、体力向上しましょう！！

### 講師の紹介

#### 益富恵子先生

健康運動福祉指導者  
フィットネスインストラクター  
ストレッチトレーナー  
ほか



#### 藤本恵美先生

健康運動福祉指導者  
フィットネスインストラクター  
マットピラティスインストラクター  
ほか



会場：2F コミュニティ室

【主催】相武台公民館 Tel.046-256-3700

【主管】相武台公民館文化事業実行委員会（文化部）