

県立敷島公園 各種教室・講座・イベントスケジュール 12月・1月・2月



いつも当公園をご利用いただきありがとうございます。
 県立敷島公園では、各種教室・講座・イベント等を実施しています。12月・1月のスケジュールは以下の通りです。

■実施概要

教室・講座・イベント名	内容	日程	曜日	時間	受付開始時間	会場	参加費(税込)	定員	講師	持ち物等
エクササイズ講座(中級編)~ポディシェイブ講座~	・運動強度:中~強 ・筋肉・関節・リンパ・内蔵等を正常な働きにする為の様々なストレッチやエクササイズ ⇒しっかり動きたい方にオススメ	12月22日	金	19:30~21:00	開始30分前より	正田醤油スタジアム 群馬	各回2,200円	各日程 10名程度	塚田 哲弘	運動着、タオル、ヨガマット 水分補給ドリンク
		1月15日	月	10:30~12:00						
		1月19日	金	19:30~21:00						
エクササイズ講座(初級編)~心と身体スッキリ塾~	・運動強度:低~中 ・東洋医学のエッセンスを用いたひとりでも続けられるストレッチやトレーニング方法 ⇒激しい動きは苦手な方にオススメ	12月13日	水	10:30~12:00	開始30分前より	敷島公園園路 (敷島公園管理事務所にて受付)	各回1,500円	各回 6名程度	永瀬 正明 伊藤 真理子	ノルディック・ポール ※ポールは別途レンタル(500円)可能です 服装:動きやすい服装、履きなれた運動靴 ・参加特典:ミネラルウォーター500ml
		1月10日	水	10:30~12:00						
ノルディック・ウォーク教室	・介護予防、メタボリックシンドローム、シェイプアップなど(目的や体力レベル/健康レベルに合わせてご提案致します。)	12月14日	木	①午前の部/10:00~12:00 ②午後の部/13:30~15:30	①9:45~ ②12:45~	敷島公園園路 (敷島公園管理事務所にて受付)	各回1,500円	各回 6名程度	永瀬 正明 伊藤 真理子	ノルディック・ポール ※ポールは別途レンタル(500円)可能です 服装:動きやすい服装、履きなれた運動靴 ・参加特典:ミネラルウォーター500ml
1月11日	木									
1月25日	木									
ビーズアクセサリ & クラフト手芸教室	【ビーズ教材】ビーズのバックチャーム	12月16日	土	①午前の部/10:00~12:00 ②午後の部/13:00~15:00	①9:45~ ②12:45~	本の森 (敷島公園管理事務所内)	1,500円 (ビーズ・クラフト共通)	各回 10名	アネモネの会	特になし
	【クラフト教材】お正月用リース(外径17センチ)	1月20日	土							
ペンダントトッパ		1月20日	土							
フラワーアレンジメント教室	ひなまつりのアレンジメント	2月27日	火	10:30~11:30	10:15~	本の森 (敷島公園管理事務所内)	3,000円	5名	片貝 香織	お花用のハサミがあればご持参ください ※2名以上のお申込みで開催いたします

講師について

塚田 哲弘	FLASH JAPAN FITNESS株式会社/アメリカンスポーツ医学協会認定エクササイズフィジオロジスト/JHCA上級ホリスティックコンディショナー/日本SAQ協会認定レベル2インストラクター 他
富岡 大地	FLASH JAPAN FITNESS株式会社/日本コアコンディショニング協会認定ベーシックインストラクター/日本SAQ協会認定レベル1インストラクター/JHCAホリスティックコンディショナー 他
永瀬 正明	NPO法人ユニバーサルスポーツ協会 理事長/社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 講師/群馬県ウォーキングライフマスター
伊藤 真理子	社団法人 全日本ノルディック・ウォーク連盟 公認指導員
アネモネの会(國安香代子、岩丸美代子)	敷島公園での教室の他に、元気プラザ21内の市民活動支援センターにて月に2回の教室を展開中
片貝 香織(花の店 カタカイ)	1級フラワー装飾技能士/公益社団法人 日本フラワーデザイナー協会 1級フラワーデザイナー/NFD講師

■お申込み方法

- ホームページお申込みフォーム、またはお電話にて受付けております。
- ①お申込みフォームURL: <http://www.shikishima-park.org/entry.php?m=5> ※右のQRコードからもお申込みフォームへのアクセスは可能です
 - ②電話: 027-234-9338(敷島公園管理事務所) ※受付時間 10:00~16:00(担当:岡田、渋川、石井)



■お問合せ:ご不明な点ありましたら上記連絡先・担当までお気軽にどうぞ。

