

# 県立敷島公園 各種教室・講座・イベントスケジュール 11月・12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。11月・12月のスケジュールは以下の通りです。

教室・講座・イベント名	内容	日程	曜日	時間	受付時間	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) ～ボディースェイプ講座～	・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	11月12日	月	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
エクササイズ講座(初級編) ～心と身体スツキリ塾～	・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	11月14日	水	10:30～12:00					富岡 大地	
パークヨガ	・呼吸法から柔軟性を高め、体のバランス、筋力アップに繋がります。	11月8日	木	10:30～12:00					碓井 克奈	
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)。	11月8日 11月22日 12月13日	木	①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 13:30～15:30		敷島公園園路 (陸上競技場正面 入口にて受付 ※ 予定)	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
ビーズアクセサリ &クラフト手芸教室	クラフトでつくるクリスマスまたはお正月リース ※どちらかを選択していただきます ロングネックレス ※ネックレスの長さは調節可能です	11月22日 12月15日	木 土	①午前の部 10:00～12:00 ②午後の部 13:00～15:00	①9:45～ ②12:45～	陸上競技場内(役員室)	各回 1,800円	各回 10名	アネモネの会	特になし

※エクササイズ講座は12月～2月中お休みをいただきます。再開は3月を予定していますので、1月末に発行の本紙にて予定掲載します

### ■講師について

塚田 哲弘：FLASH JAPAN FITNESS株式会社/ACSM認定エクササイズフジジオリジスト/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  
 碓井 克奈：(ヨガインストラクター)/マタニティヨガ、枇杷の葉温圧治療師  
 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、元元プラザ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

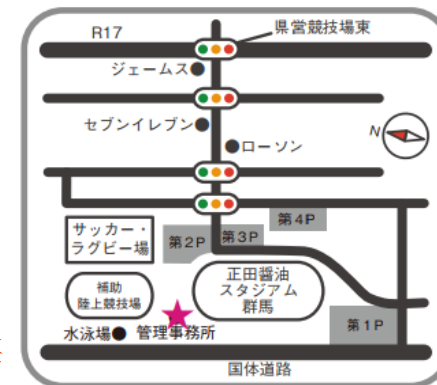
### ■お申込み方法

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。  
 ※各施設における大会等開催時は駐車場が混み合いますので、以下連絡先迄お気軽にお問合せください

- 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)

### ■駐車場について

右のマップをご参照の上、空いているスペースをご利用ください。



■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。

