### 令和5年度 秋期三ツ沢テニス教室開催案内

スポーツの楽しさを体験し健康な日常生活が過ごせるよう、「テニス教室」を開催いたします。

1. 主催: (公財) 神奈川県スポーツ協会 共催: (公財) 横浜市緑の協会 後援: 横浜市市民局 協力: 神奈川県テニス協会

2. 開催日程 各コース12回(雨天等により中止となった場合の振替日はありません。)

	水曜日	Aコース Bコース Cコース	9月 10月 11月	6日、13日、20日、27日 4日、11日、18日、25日 1日、8日、15日、22日
三ツ沢テニス	金曜日	Dコース Eコース	9月 10月 11月	8日、15日、22日、29日 6日、13日、20日、27日 10日、17日、24日、 <u>12月1日</u>

3. 時 間 ◇A・Dコース 9:30~11:00 (90分)

◇B・Eコース 11:15~12:45 (90分)

 $\Diamond$ Cコース 13:15~14:45 (90分)

4.会場 三ツ沢公園庭球場 所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交通:横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

5. 参加料 各コース・1名 15,840円 (消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送(URL からの申し込み以外)のお申込みの場合は、

別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 7. 対象者 初心者から経験者まで、どなたでも参加できます。
- 8. 指 導 者 (公財)日本スポーツ協会公認テニス指導者・神奈川県テニス協会公認指導員
- 9. 指導内容 レベルに合わせてテニスの技術指導を行います。
- 10. 申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。 推奨
    - https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8
  - ② 封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~ ⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無 しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。 ※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 12. その他 ※ラケット(硬式用)は各自でご用意ください。

※駐車場が狭いため公共交通機関をご利用ください。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用いたします。

<申し込み・問合せ先> (公財)神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tm045-311-0653代 〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1県立スポーツ会館内

E-mail <u>kyoushitsu@sports-kanagawa.com</u> URL <u>https://www.sports-kanagawa.com</u> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願いします。



### 令和5年度 秋期清水ヶ丘テニス教室開催案内

スポーツの楽しさを体験することにより、健康な日常生活が過ごせるよう、「テニス教室」を開催いたします。

1. 主催: (公財) 神奈川県スポーツ協会

後援: 横浜市市民局 協力:神奈川県テニス協会

2. 開催日程 各コース12回(雨天等により中止となった場合の振替日はありません)

<b>注</b> 4、	火曜日	Aコース Bコース	10月	5日、12日、26日 3日、10日、17日、24日、31日 7日、14日、21日、28日
清水ヶ丘テニス	木曜日	Cコース Dコース	9月 10月 11月	7日、14日、21日、28日 5日、12日、19日、26日 2日、 9日、16日、30日

3. 時 間 ◇A・Cコース 9:30~11:00 (90分)

 $\Diamond B \cdot D$ コース 11:15~12:45 (90分)

4.会場清水ヶ丘公園庭球場所在地:横浜市南区清水ヶ丘87-2

5. 参加料 各コース・1名 15,840円 (消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 募集定員 各コース 24名 (定員超過の場合は抽選)
- 7. 対象者 初心者から経験者まで、どなたでも参加できます。
- 8. 指 導 者 (公財)日本スポーツ協会公認テニス指導者・神奈川県テニス協会公認指導員
- 9. 指導内容 レベルに合わせたテニスの技術指導を行います。
- 10. 申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申し込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申し込み(手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~ ⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無 しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。 ※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 12. その他 〇ラケット(硬式用)は各自でご用意いただきます。

○個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申し込み・問合せ先>

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内 (公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tht.045-311-0653代

E-mail kyoushitsu@sports-kanagawa.com

URL https://www.sports-kanagawa.com

◇変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。



### 令和5年度 後期ナイターテニス教室開催案内

スポーツの楽しさを体験することにより、健康で、明るく、豊かな日常生活が過ごせるよう テニス経験のある中学生以上の方を対象とした「ナイターテニス教室」を開催します。

1. 主催:(公財)神奈川県スポーツ協会 共催:(公財)横浜市緑の協会

後援:横浜市市民局 協力:神奈川県テニス協会

2. 開催日程 各コース12回(雨天等により中止になった場合の振替日はありません。)

ナイターテニス	水曜日Aコース	9月 10月 11月	6日、13日、20日、27日 4日、11日、18日、25日 1日、 8日、15日、22日
(三ツ沢会場)	金曜日Bコース	9月 10月 11月	8日、15日、22日、29日 6日、13日、20日、27日 10日、17日、24日、 <u>12月1日</u>

3. 時 間 ◇A・Bコース 19:15~20:45 (90分)

4. 会 場 三ツ沢公園庭球場

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス 「三ツ沢総合グランド入口」下車

5. 参加料 各コース・1名 17, 160円 (消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 募集定員 各コース 24名(定員超過の場合は抽選)
- 7. 対 象 者 テニス経験のある中学生以上の方(未経験者対象外)
- 8. 指 導 者 (公財)日本スポーツ協会公認テニス指導者・神奈川県テニス協会公認指導員
- 9. 指導内容 レベルに合わせたテニスの技術指導を行います。
- 10. 申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み(手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~ ⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名と電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無 しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。 ※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は消印有効)
- 12. その他 ○ラケット(硬式用)は各自でご用意ください。

○個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内のみで使用いたします。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。 〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内 (公財)神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 16045-311-0653代

### 令和5年度 秋期平塚水泳教室開催案内

泳ぐことの楽しさを体験することにより、健康で、明るく、豊かな日常生活が過ごせるよう、初心者の方からどなたでも参加できる「水泳教室」を下記のとおり開催いたします。

1. 主催: (公財) 神奈川県スポーツ協会 協力: (一社) 神奈川県水泳連盟

2. 開催日程 【各10回】(災害等により中止となった場合の振替日はありません)

	木曜日コース	9月 10月 11月	7日、14日、21日、28日 5日、12日、19日、26日 2日、 9日
平塚水泳教室	金曜日コース	9月 10月 11月	1日、8日、15日、22日、29日 6日、13日、20日、27日 10日

3. 時 間 各コース 10:00 ~ 12:00 (120分)

4.会 場 平塚市総合公園内温水プール:所在地:平塚市大原1-1

交 通: 平塚駅からバス乗車 (7番のりば) 「共済病院前・総合公園西」 下車徒歩5分

5. 参加料 各コース・1名 16,500円 (消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10.申込方法②参照)

6.対 象 初心者の方から経験者まで。

7. 募集定員 各コース 50名 (定員超過の場合は抽選)

- 8. 指 導 者 日本スポーツ協会公認水泳指導者・神奈川県水泳連盟登録指導員
- 9. 指導内容 それぞれの方のレベルに合わせて、楽しく水泳の技術指導を行います。
- 10. 申込方法 次の①、②いずれかの方法でお申込みください。

①下記のURLからお申込みをお願いします。 推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み(手数料1件220円)

上記の URL からのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~

- ⑧の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)
- ① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号
- ⑥第1緊急連絡者の氏名と電話番号 ⑦第2緊急連絡者の氏名と電話番号
- ⑧過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無しの場合は

「新規参加」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申込締切日 | 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は消印有効)|
- 12. その他 ※水着、水泳帽、ゴーグルは各自でご用意ください。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のため、お問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tm045-311-0653 (代表)



### 令和5年度秋期 秦野水泳教室開催案内

泳ぐことの楽しさを体験することにより、健康で、明るく、豊かな日常生活が過ごせるよう、 初心者の方から経験者まで、どなたでも参加できる「水泳教室」を下記のとおり開催いたします。

- 1. 主催:(公財)神奈川県スポーツ協会 協力:(一社)神奈川県水泳連盟
- 2. 開催日程 【10回】(災害等により中止となった場合の振替日はありません)

秦野水泳教室	火曜日	10月	5日、12日、26日 3日、10日、17日、24日、31日 7日、14日、
--------	-----	-----	---

3. 時 間 9:30~11:30 (120分)

4.会 場 秦野市立 おおね公園温水プール

所在地:秦野市鶴巻940番地

交 通:小田急線「東海大学前駅」下車 徒歩15分

5. 参 加 料 1名 **13,200円** (消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 対 象 初心者の方から経験者まで、どなたでも参加できます。
- 7. 募集 定員 55名 (定員超過の場合は抽選)
- 8. 指 導 者 日本スポーツ協会公認水泳指導者・神奈川県水泳連盟登録指導員
- 9. 指導内容 それぞれの方のレベルに合わせて、楽しく水泳の技術指導を行います。
- 10. 申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み(手数料1件220円)

上記の URL からのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~

- ⑧の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)
- ① 希望教室名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号
- ⑥第1緊急連絡者の氏名と電話番号 ⑦第2の緊急連絡者の氏名と電話番号
- ⑧過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無しの場合は

「新規参加」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 | 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は消印有効)
- 12. その他 ※水着、水泳帽、ゴーグルは各自でご用意ください。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tm045-311-0653 (代表)

E-mail kyoushitsu@sports-kanagawa.com

URL https://www.sports-kanagawa.com



### 令和5年度秋期 南足柄水泳教室開催案内

泳ぐことの楽しさを体験することにより、健康で、明るく、豊かな日常生活が過ごせるよう、 初心者の方から経験者まで、どなたでも参加できる「水泳教室」を下記のとおり開催いたします。

- 1. 主 催:(公財)神奈川県スポーツ協会 協力:(一社)神奈川県水泳連盟
- 2. 開催日程 【10回】(災害等により中止となった場合の振替日はありません)

南足柄水泳教室	木曜日	9月 10月 11月	7日、14日、21日、28日 5日、12日、19日、26日 2日、 9日
---------	-----	------------------	--

3. 時 間 午前 9月・10月⇒9:30~11:30(120分)

11月 $\Rightarrow$ 10:00 $\sim$ 12:00 (120分)

<u>※11月は、10:00~12:00</u>開催時間となりますのでご注意ください。

4.会 場 南足柄市体育センター 温水プール

所在地:南足柄市和田河原 1030 番地

交 通:伊豆箱根鉄道大雄山線「和田河原駅」下車 徒歩8分

5. 参加料 1名 **13,200円** (消費税·保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 対 象 初心者の方から経験者まで、どなたでも参加できます。
- 7. 募集定員 25名 (定員超過の場合は抽選)
- 8. 指 導 者 日本スポーツ協会公認水泳指導者・神奈川県水泳連盟登録指導員
- 9. 指 導 内 容 初心者、経験者それぞれのレベルに合わせて楽しく水泳の技術指導を行います。
- 10.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記の URL からのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~

- ⑧の事項をご記入のうえ郵送してください。 (切手をお貼り下さい)
- ① 希望教室名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号
- ⑥第1緊急連絡者の氏名と電話番号 ⑦第2の緊急連絡者の氏名と電話番号
- ⑧過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無しの場合は

「新規参加」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申込締切日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 12. その他 ※水着、水泳帽、ゴーグルは各自でご用意ください。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tm045-311-0653 (代表)

E-mail <u>kyoushitsu@sports-kanagawa.com</u>

URL http://www.sports-kanagawa.com



### 令和5年度 秋期卓球教室 (硬式・ラージボール)開催案内

スポーツで身体を動かす楽しさを体験し、継続することにより健康寿命を延ばしましょう。 どなたでも参加できる「卓球教室」を開催いたします。

- 1. 主催: (公財) 神奈川県スポーツ協会 協力: (一社) 神奈川県卓球協会
- 2. 開催日程 【各コース12回】 (災害等により中止となった場合の振替日はありません)

① 硬式卓球			6日、13日、20日、27日
	水曜日	10月	4日、11日、18日、25日
②ラージボール		11月	1日、 8日、15日、22日

3. 時 間 9:30 ~ 11:30 (120分) (硬式・ラージボール同時開催)

ご注意:開始時刻の変更 今年度から午前9時30分開始へと変更されました。

4. 会場 県立スポーツ会館 体育館

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス停「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

5. 参加料 各コース・1名8,580円

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 対 象 初心者から経験者まで、どなたでもご参加できます。
- 7. 募集 定員 各コース 2 5名 (定員超過の場合は抽選)
- 8. 指 導 者 (公財) 日本スポーツ協会公認卓球指導者
- 9. 指導内容 初心者から経験者まで、レベルに合わせた卓球の技術指導を楽しく行います。
- 10.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。 推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み(手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~ ⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無 しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。 ※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 | 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は消印有効)
- 12. その他 ※ラケット、室内シューズは各自でご用意ください。
  - ※ご来場の際は公共交通機関をご利用願います。
  - ※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ※ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内 (公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Thi045-311-0653 (代表)

E-mail <u>kyoushitsu@sports-kanagawa.com</u> HP URL <u>https://www.sports-kanagawa.com</u>



### 令和5年度 秋期ナイト卓球(硬式・ラージボール)教室 開催案内

スポーツで身体を動かす楽しさを体験することにより、健康で、明るく、豊かな日常生活が過ごせるよう、中学生以上から参加できる「ナイト卓球教室」を下記のとおり開催いたします。

1. 主催: (公財) 神奈川県スポーツ協会 協力: (一社) 神奈川県卓球協会

2. 開催日程 【各コース12回】(災害等により中止となった場合の振替日はありません)

ナイト卓球教室	火曜 日	10月	5日、12日、19日、26日 3日、10日、17日、24日、31日 7日、14日、21日
---------	------	-----	--

3. 時 間 19:00 ~21:00 (120分)

※開催時間は体育館への入室、退室の時刻です。準備の時間も含まれますのでご了承ください。

4. 会 場 県立スポーツ会館 体育館

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

5. 参加料 各コース・1名 8,580円(消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 対 象 中学生以上の初心者から経験者まで
- 7. 募集定員 25名 (定員超過の場合は抽選)
- 8. 指 導 者 (公財) 日本スポーツ協会公認卓球指導者
- 9. 指導内容 個人のレベルに合わせた卓球の技術指導を行います。
- 10.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。 **推奨**

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~ ⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無 しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 | 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)|
- 12. そ の 他 ※ラケット、室内シューズをご用意ください。

※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内 (公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Thm.045-311-0653 (代表)

E-mail kyoushitsu@sports-kanagawa.com

URL https://www.sports-kanagawa.com



### 令和5年度秋期 太極拳教室(24式)開催案内

柔らかく、穏やかな太極拳動作により、いつまでも健康な心と身体を保持しましょう。

これから運動をはじめようと考えている方はもちろん、どなたでもご参加できる「太極拳教室」 を下記のとおり開催いたします。

- 1. 主催:(公財)神奈川県スポーツ協会 協力:(NPO)神奈川県武術太極拳連盟
- 2. 開催日程 【12回】(災害等により中止になった場合の振替日はありません)

太 極 拳 教 室 (24式太極拳)	木曜日	9月 10月 11月	7日、14日、21日、28日 5日、12日、19日、26日 2日、 9日、16日、30日
-----------------------	-----	------------------	--

- 3. 時 間 10:15~11:45 (90分)
- 4. 会 場 県立スポーツ会館 3階 体育館

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

5. 参 加 料 1名 **7,260**円 (消費税·保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 対 象 年齢を問わず、初心者の方からどなたでも参加できます。
- 7. 募集定員 30名 (定員超過の場合は抽選)
- 8. 指 導 者 (公社)日本武術太極拳連盟公認指導員
- 9. 指導内容 入門・初級太極拳を楽しく学び、健康な身体づくりを行います。
- 10.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。 推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~ ⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無 しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。 ※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締切日 令和5年8月3日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 12. その他 ※室内シューズは各自でご用意ください。

※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用いたします。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内 (公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 16045-311-0653 (代表)



## 令和5年度秋期 ヨガ教室 開 催 案 内

ヨガで健康をサポート!「ヘルシーヨガ教室」及び「ゆったりヨガ教室」を開設します。

- 1. 主 催 (公財) 神奈川県スポーツ協会
- 2. 開催日程 【各12回】

◇ヘルシーヨガ ◇ゆったりヨガ	金曜日	9月 10月 11月 12月	15日、22日、29日 6日、13日、20日、27日 10日、17日、24日 1日、8日
--------------------	-----	-------------------------	---

3. 時 間 ◇ ヘルシーヨガ 9:30~10:30 (60分)

◇ ゆったりヨガ 10:45~11:45 (60分)

4. 会 場 県立スポーツ会館 2階 多目的室

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス 「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

5. 参 加 料 各教室 1名: <u>13,200円 (消費税・保険料込)</u>

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 対 象 初めての方から経験者まで、幅広い年齢の方にご参加いただけます。
- 7. 募集定員 各コース 25名 (定員超過の場合は抽選)
- 8. 指 導 者 インド中央政府公認ヨガインストラクター
- 9. 指導内容 ひとつひとつのポーズを大切に指導して、心と身のバランスを整えます。 ☆従来からの「ヘルシーヨガ教室」に加えて、ヨガを始めてみたいと思っている方や、ご自 身のペースでヨガを楽しみたい方向けに「ゆったりヨガ教室」を開催します。
- 10.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。 推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み(手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴(ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無し の場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

11. 申込締切日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)

※締め切り以降は定員に達するまで受付しております。

12. そ の 他 ※ヨガマットをご用意ください。

※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tm045-311-0653 (代表)

E-mail kyoushitsu@sports-kanagawa.com

URL https://www.sports-kanagawa.com



### 令和5年度秋期 キッズダンス (HipHop) 教室開催案内

子どもの頃から体を動かしスポーツの楽しさを体験しましょう。5歳から小学6年生のどなたでも参加できる「キッズダンス教室」を下記のとおり開催いたします。

- 1. 主 催 (公財) 神奈川県スポーツ協会
- 2. 開催日程 【各12回】(災害等により中止となった場合の振替日はありません)

◇未就学児~小学生	9月	7日、14日、21日、28日
◇小学生	10月	5日、12日、19日、26日
木曜日	11月	2日、 9日、16日、30日

3. 時 間 ◇未就学児~小学生 コース 16:15~17:15 (60分)

◇小学生コース

%5歳~小学校6年生まで(小学生コースは少し進んだ内容になります。)

 $17:30\sim18:30(60分)$ 

4.会 場 県立スポーツ会館 多目的室

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

5. 参加料 各コース・1名 6,600円 (消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送(URLからの申し込み以外)のお申込みの場合は、

別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 6. 対 象 5歳~小学6年生までの初心者から経験者まで
- 7. 募集定員 各コース 20名 (定員超過の場合は抽選)
- 8. 指 導 者 2020 年 E-girls ライブサポートダンサー
- 9. 指 導 内 容 初心者から経験者まで、ダンスの基礎と踊ることの楽しさを教えます。
- 10.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②お名前 ③年齢と学年 ④〒住所 ⑤保護者氏名と電話番号

⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無しの場合は:「新 規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 12. その他 ※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。 ※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内 (公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Thm.045-311-0653 (代表)



### 令和5年度秋期 ダンス (HipHop) 教室開催案内

ダンスを通して体を動かす楽しさを体験しましょう。中学生以上から年齢を問わずどなたでも参加できる「ダンス教室」を下記のとおり開催いたします。

- 1. 主 催 (公財) 神奈川県スポーツ協会
- 2. 開催日程 【各12回】(災害等により中止となった場合の振替日はありません)

◇中学生から	木曜日	9月 10月 11月	7日、14日、21日、28日 5日、12日、19日、26日 2日、 9日、16日、30日
--------	-----	------------------	--

3. 時 間 ◇中学生以上 19:30~20:30 (60分)

4.会 場 県立スポーツ会館 多目的室

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

5. 参加料 各コース・1名 6,600円 (消費税・保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、 別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

6. 対 象 中学生以上の初心者から経験者まで

7. 募集定員 各コース 20名 (定員超過の場合は抽選)

8. 指 導 者 2020 年 E-girls ライブサポートダンサー

9. 指導内容 初心者から経験者まで、ダンスの基礎と踊ることの楽しさを教えます。

10.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。

①下記のURLからお申込みをお願いします。 推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~⑦の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

① 希望教室名とコース名 ②氏名 ③年齢 ④〒住所 ⑤申込者の電話番号 ⑥緊急連絡者の 氏名・電話番号 ⑦過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無 しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。 ※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 11. 申し込み締め切り日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 12. その他 ※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。 ※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内 (公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Thm.045-311-0653 (代表)

### 令和5年度秋期 バスケットボールで遊ぼう 教室開催案内

こどもの頃から体を動かしてスポーツの楽しさを体験して、元気に過ごせるよう「バスケットボールで遊ぼう教室」を開催いたします。お友達と一緒にバスケットボールを楽しみましょう。

- 1. 主 催 (公財)神奈川県スポーツ協会
- 2. 共 催 (一社)神奈川県バスケットボール協会
- 3. 開催日程 【各12回】

◇未就学児・小学生	水曜日	9月 10月 11月	6日、13日、20日、27日 4日、11日、18日、25日 1日、 8日、15日、22日
-----------	-----	------------------	--

4. 時 間 ◇未就学児・小学生 5歳~小学2年生の初心者・経験者

 $16:15\sim17:15$  (60分)

5.会 場 県立スポーツ会館 体育館

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

6. 参加料 各コース 1名: 6,600円 (消費税・傷害保険料込)

※封書・ハガキ郵送(URL からの申し込み以外)のお申込みの場合は、

別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 7. 対 象 5歳~小学2年生まで
- 8. 募集定員 1コース 20名 (定員超過の場合は抽選)
- 9. 指 導 者 (一社)神奈川県バスケットボール協会より派遣
- 10. 指導内容 年齢や経験に応じて、バスケットの基礎と楽しさを教えます。
- 11.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。<br/>
    推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み (手数料1件220円)

上記の URL からのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~

- ⑥の事項をご記入のうえ郵送してください。 (切手をお貼り下さい)
- ① 希望教室名 ②お名前 ③年齢と学年 ④〒住所 ⑤保護者氏名と電話番号
- ⑥過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 12. 申し込み締切り日 令和5年8月2(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 13. その他 ※体育館用シューズを各自でご用意ください。

※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ◇ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tm045-311-0653 (代表)



### 令和5年度秋期 キッズバスケットボール教室開催案内

こどもの頃から体を動かしてスポーツの楽しさを体験することにより、健康で元気に過ごせるよう、「キッズバスケットボール教室」を開催いたします。お友達と一緒にバスケットを楽しみましょう。

- 1. 主 催 (公財)神奈川県スポーツ協会
- 2. 共 催 (一社)神奈川県バスケットボール協会
- 3. 開催日程 【各12回】

◇小学生	水曜日	9月 10月 11月	6日、13日、20日、27日 4日、11日、18日、25日 1日、 8日、15日、22日
------	-----	------------------	--

4. 時 間 ◇小学生 (小学1年生~小学6年生の初心者・経験者)

※未就学児の方は新設の「バスケットボールで遊ぼう」教室へご参加ください。

 $17:30\sim18:30$  (60分)

5.会場 県立スポーツ会館 体育館

所在地:横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1

交 通:横浜駅西口からバス「三ツ沢総合グランド入口」下車 徒歩2分

6. 参加料 各コース 1名: 6,600円(消費税・傷害保険料込)

※封書・ハガキ郵送 (URL からの申し込み以外) のお申込みの場合は、

別途手数料 220 円をご負担いただきます。(10. 申込方法②参照)

- 7. 対 象 小学1年生~小学6年生の初心者・経験者まで
- 8. 募集定員 各コース 20名 (定員超過の場合は抽選)
- 9. 指 導 者 (一社)神奈川県バスケットボール協会より派遣
- 10. 指導内容 初心者から経験者までバスケットの基礎と楽しさを教えます。
- 11.申込方法 次の①、②のいずれかの方法でお申込みください。
  - ①下記のURLからお申込みをお願いします。 推奨

https://forms.gle/2MRu9cd5qUfARJpD8

②封書・ハガキ郵送によるお申込み(手数料1件220円)

上記のURLからのお申込みをされない場合は、任意の用紙(便箋など)もしくはハガキに次の①~⑥の事項をご記入のうえ郵送してください。(切手をお貼り下さい)

①希望教室名 ②お名前 ③学年及び年齢 ④〒住所 ⑤保護者氏名と電話番号 ⑥過去の参加歴 (ご参加有の場合は:例 「あり 令和○年○期」と記入し、無しの場合は:「新規」とご記入ください)※電話やメールからのお申込み受付はございません。

※郵送時の遅配、紛失、個人情報流失等のトラブルについては本会では責任を負いかねます。

- 12. 申し込み締切り日 令和5年8月2日(水)まで(郵送の場合は当日消印有効)
- 13. その他 ※体育館用シューズを各自でご用意ください。

※駐車場が狭いためご来場の際は公共交通機関をご利用願います。

※個人情報は本会規程により取り扱い、教室事業内でのみ使用します。

<申込み・問合せ先> ※ 変則勤務シフト制のためお問い合わせはメールにてお願い致します。

〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室係 Tm045-311-0653 (代表)





小学生で英語を喋れたらちょっとかっこいいな!この小学生英語教室は、ネイティブの外国人講師からその「かっこいい」を学んでみよう。聞く、話すだけでなく、遊びやゲームなどを通して英語に親しみながら学んでいきます。もう英語なんて怖くない。外国人講師と楽しくレッスンしましょう。

## ☑ 英語を頑張りたい

☑ 外国人講師から学びたい

✓ 楽しく学びたい

# こんな方におすすめ

水曜日(全10回)18:00~18:45

申込はこちら

10月 | 4日、11日、18日、25日 11月 | 1日、 8日、15日、22日、29日

12月 6日

会 場 県立スポーツ会館 会議室

参加料 9,500円(消費税込)(傷害保険料含む)

対 象 小学3年生~6年生

募集定員 各20名 (応募多数の場合は抽選)

指導者 NOVAホールディングス株式会社派遣講師

申込締切日 令和5年9月8日(金)17時

申 込 方 法 1 インターネットでの申込み。右記QRコードからお申込みください。

2 郵送での申込み。次の必用事項を記入し、郵送ください。 なお、郵送でお申込みの場合、別途手数料220円をご負担いただきます。

①希望教室名、②名前(ふりがな)、③住所、④電話番号、⑤保護者名、⑥保護者電話番号

### 【お申込み・問い合わせ先】

**〒221-0855** 

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財)神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室 係





海外旅行で英語を喋りたい!!この英会話教室は、日本人講師では味わえない本物の英会話を体験できます。聞く、話すだけでなく、ジェスチャーでのコミュニケーションも一緒に学ぶので、もう英語なんて怖くない!!外国人講師と楽しくレッスンしましょう。

## ✓ 海外旅行で英語を喋りたい

✓ 外国人講師から学びたい

🔽 新しい趣味を持ちたい

# こんな方におすすめ

水曜日(全10回) 19:00~20:00

10月 4日、11日、18日、25日

11月 | 1日、 8日、15日、22日、29日 12月 | 6日

申込はこちら

会 場 県立スポーツ会館 会議室

参加料 15,000円(消費税込)(傷害保険料含む)

対 象 年齢を問わず、どなたでも参加できます。

募 集 定 員 各20名 (応募多数の場合は抽選)

指 導 者 NOVAホールディングス株式会社派遣講師

申込締切日 令和5年9月8日(金)17時

申 込 方 法 1 インターネットでの申込み。右記QRコードからお申込みください。

2 郵送での申込み。次の必用事項を記入し、郵送ください。 なお、郵送でお申込みの場合、別途手数料220円をご負担いただきます。

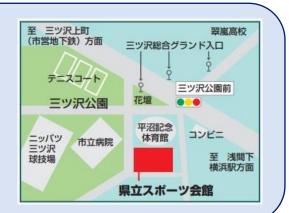
①希望教室名、②名前(ふりがな)、③住所、④電話番号

### 【お申込み・問い合わせ先】

**T221-0855** 

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財)神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室 係







美しい文字って憧れますよね。 この教室では「心・技・体」を整え、正しい姿勢、呼吸法 やストレッチを取り入れながら『手書き文字』の上達を目指し、さらにペンの持ち方から 始まり、線の引き方、バランスの整え方などをお教えします。コツをつかめば、ボールペ ンや筆ペンでのご自身のお名前、ご祝儀袋、年賀状ももう怖くない!!基礎から楽しく レッスンしましょう。 こんな方におすすめ

自分の字に自信がない  $\square$ 

手書きが苦手  $\square$ 

リラックスできない  $\square$ 

集中力がない  $oldsymbol{\sqrt{}}$ 

木曜日(全10回)11:00~12:00

5日、12日、19日、26日 10月 9日、16日、30日 11月 2日、

申込はこちら

7日、14日

会 婸 県立スポーツ会館 会議室

参 カΠ 10,000円(消費税込)(傷害保険料含む) 料

年齢を問わず、どなたでも参加できます。 妏 象

(応募多数の場合は抽選) 募集定員 各12名

指 導 者 清水 悦子(美文字トレーナー)

令和5年9月8日(金)17時 申込締切日

インターネットでの申込み。右記QRコードからお申込みください。

12月

2 郵送での申込み。次の必用事項を記入し、郵送ください。 なお、郵送でお申込みの場合、別途手数料220円をご負担いただきます。

①希望教室名、②名前(ふりがな)、③住所、④電話番号

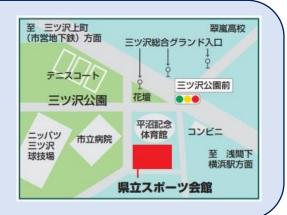
### 【お申込み・問い合わせ先】

**T221-0855** 

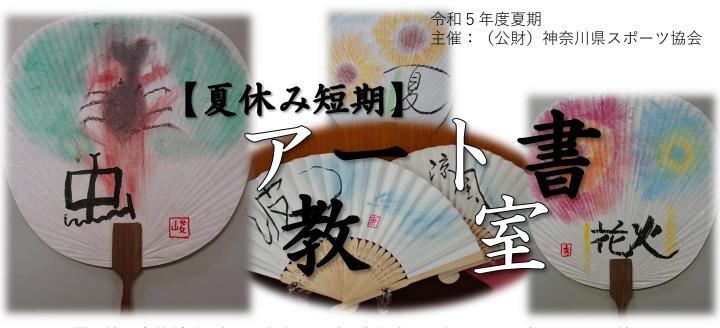
申込方法

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室 係







この夏に使う自分だけのおしゃれな扇子やうちわをみんなでつくりましょう!!筆ペン (筆)を使って言葉やメッセージを表現し、様々な手法を使って装飾をプラスしていきます。 夏休みの自由研究にもおすすめ!お子様からお年寄りまで年代関係なく、みんなで楽しく先 生と一緒につくりましょう。

✓ 絵を描くことが苦手

☑ 何かをつくりたい

☑ 生活に変化がほしい

☑ 楽しいことをしたい

# こんな方におすすめ

申込はこちら

7月27日、8月3日 木曜日(全2回) 10:00~11:00

会 場 県立スポーツ会館 会議室

参加料 2,200円(消費税込)(材料費・傷害保険料含)

象 小学生から年齢を問わず、どなたでも参加できます。

※小学校4年生以下は、保護者同伴

募集定員 各12名 (応募多数の場合は抽選)

指 導 者 清水 悦子(美文字トレーナー)

申込締切 定員に達するまで受付します

申 込 方 法 1 インターネットでの申込み。右記QRコードからお申込みください。

2 郵送での申込み。次の必要事項を記入し、郵送ください。 なお、郵送でお申込みの場合、別途手数料220円をご負担いただきます。

①希望教室名、②名前(ふりがな)、③住所、④電話番号

### 【お申込み・問い合わせ先】

**〒221-0855** 

放

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室 係

E-mail: kyoushitsu@sports-kanagawa.com \$\delta \lambda^\circ^\circ\circ}\$: https://www.sports-kanagawa.com





目指せ!! マイナス10歳

フェイシャルヨガ コンディショニング教室

令和5年度秋期

主催: (公財) 神奈川県スポーツ協会









皆様、笑顔のつくり方覚えていますか?マスク生活で顔の筋肉も運動不足になっています。

フェイシャルヨガは、顔の表情筋を鍛え、ストレッチをする顔のエクササイズ。

また、筋肉は筋膜を通じて全身でつながっていて、顔だけでなく身体も整えないと効果が半減。 この教室では、顔から身体までの全身をストレッチで整えながら、顔にアプローチを行います。

参加者の皆様が素敵な笑顔になれるように楽しくレッスンをします。

## 素敵な笑顔をつくりたい

小顔・若顔になりたい

むくみ・たるみ改善

口腔障害の予防

# こんな方におすすめ

金曜日(全10回)10:00~11:00

10月 11月 12月

6日、20日、27日 10日、17日、24日

8日、15日、22日 1日、

会 婸 加料 対 象

募集定員

指導者

申込締切日 申込方法 県立スポーツ会館 会議室

11,000円(消費税込)(傷害保険料含む)

年齢を問わず、どなたでも参加できます。

各20名 (応募多数の場合は抽選)

高津文美子式顔ヨガ・アドバンスインストラクター

### 令和5年9月8日(金)17時

インターネットでの申込み。右記QRコードからお申込みください。

郵送での申込み。次の必用事項を記入し、郵送ください。 なお、郵送でお申込みの場合、別途手数料220円をご負担いただきます。

①希望教室名、②名前(ふりがな)、③住所、④電話番号

### 【お申込み・問い合わせ先】

**T221-0855** 

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ教室 係





# ロコモチェック・骨密度測定会

ロコモとは、運動器症候群「ロコモティブシンドローム」の略で、骨や関節、筋肉等の運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下していることを言います。

この測定会は、健康データを見える化してくれる「健幸 a i ちゃん」を使って脚の筋力を測定し点数化して、将来ロコモになる危険度を判定してくれます。また、骨密度測定や体組成測定も同時に開催します。

- 1. 主 催 公益財団法人神奈川県スポーツ協会
- 2. 協 カ 神奈川工科大学 創造工学部 ロボット・メカトロニクス学科 高橋 勝美 教授
- 3. 開催日程 令和5年8月26日(土)
- 4. 希望の部 午前の部 9:30~11:30 午後の部13:15~15:15
- 5.会 場 神奈川県立スポーツ会館 〒221-0855 横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1
- 6. 参 加 料 500円(本会主催 令和5年度春期・夏期スポーツ&カルチャー教室参加者) 1,000円(一般参加者)
- 7. 対 象 45歳以上の方ならどなたでも参加できます
- 8. 募集定員 各部 15名
- 9. 内 容 (1) 高橋教授による講話
  - (2) 体組成測定(身長、体重、筋量、体脂肪)
  - (3) 健幸 a i ちゃんの体験 (脚筋力)
  - (4) 骨密度測定

10. 申込方法 Google フォーム (https://forms.gle/vh6uhr15a9YnfJkC9) または 郵送のいずれかで「ロコモチェック・骨密度測定会、希望の部、氏 名(ふりがな)、性別、生年月日(西暦)、年齢、〒、住所、電話 番号、令和5年度春期・夏期スポーツ&カルチャー教室にご参加の 場合は教室名」を明記し、申込締切日までにお申し込みください。 郵送でお申込みの場合、別途手数料 220 円をご負担いただきます。

申込はこちら

11. 申込締切日 令和5年8月2日(水)

<申込み・問合せ先> 〒221-0855

横浜市神奈川区三ツ沢西町3-1 県立スポーツ会館内

(公財) 神奈川県スポーツ協会 スポーツ会館 ロコモチェック 係

電話 0 4 5 (3 1 1) 0 6 5 3 代 FAX 0 4 5 (3 1 1) 0 6 3 7

E-mail soumu@sports-kanagawa.com

URL https://www.sports-kanagawa.com

# ロコモチェック・骨密度測定会 申込書

希望の部		午前	前の	部	•	午後	发	の部				
ふりがな 氏 名								年齢	歳	男	•	女
生年月日 (西暦)	年	J	月 目	日	e-mail							
生 所												
電話番号						<b>E度春期</b> Iの場合の		<b>夏期スポーツ</b> 記入)	'&カ <i>i</i>	レチャ	一教	室名