

2019年度

スポ文講座

Kumagaya Sports & Culture Park COURSE



2019.6.1現在

開催日時	内容	講師	定員※先着	受講料	申込み開始日
6/16 (日) 10:00~12:00	基礎から一緒に ヨガ&ラジオ体操	全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター 全国ラジオ体操連盟公認 ラジオ体操指導員 根岸 智子 (フリーアナウンサー)	小学生以上 30名	500円	定員に達した ため募集終了
6/25 (火) 10:00~12:00	~いつまでも元気でいるために~ ロコモ体操で介護予防	健康づくりインストラクター 駒宮 淳子	20名	300円	募集中
6/30 (日) 10:00~12:00	ハーブのスワッグ (壁掛け)を作ろう	ガーデンセラピーナビゲーター 花音-kanon- 堀 久恵	高校生以上 20名	1,500円	定員に達した ため募集終了
7/15 (月祝) 9:30~12:00 13:00~15:30	マンツーマンで指導します! 手打ちそば教室	NPO法人 熊谷そば打ち会	小学4年生以上 午前クラス・午後クラス 各10名	1,500円	6/15 (土)
8/11 (日) 10:00~12:00	季節を感じる和菓子づくり 炊き立てあんこのおはぎ教室	御菓子司 花扇 高橋 隆 高橋 功典	小学4年生以上 20名	1,000円	7/13 (土)
9/1 (日) 10:00~12:00	~いろいろな苔で小さな庭づくり~ 癒しの苔盆栽の世界	みどり屋和草 大島 恵	小学生以上 20名	1,500円	8/3 (土)
10/28 (月) 9:30~15:30	基本を学ぼう! 初めてのノルディックウォーク	ノルディックウォーク熊谷	20名	1,000円	9/28 (土)
11/30 (土) 10:00~12:00	美味しく!綺麗に!無駄なく! オリーブオイル完全活用講座	日本オリーブオイルソムリエ協会認定 オリーブオイルソムリエ 須永 公人	小学生以上 20名	1,200円	10/26 (土)
12/21 (土) 13:00~15:00	ミニ門松づくり教室	智光山公園都市緑化植物園 白田 夏子 岡田 章	小学生以上 20名	800円	11/23 (土)
2/9 (日) 10:00~12:00	スペシャルなコーヒーの楽しみ方	ホシカワカフェ・コンサイエンス創業者 鈴木 洋介	中学生以上 20名	1,500円	1/11 (土)

※講座内容は都合により、予告なく変更になる場合があります。

※最新情報及び詳細はホームページにてご確認ください。

【お申込み・お問合せ】

公益財団法人埼玉県公園緑地協会
熊谷スポーツ文化公園管理事務所

埼玉県熊谷市上川上300

TEL:048-526-2004

受付時間 9:00~21:00

【交通】 駐車場の台数が限られています。
JR熊谷駅からバスをご利用ください。

JR熊谷駅北口

2番乗り場「犬塚行き」

3番乗り場「葛和田行き」

「熊谷スポーツ文化公園行き」

「くまがやドーム行き」



http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/



http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/

http://www.parks.or.jp/kumagaya/sports-culture-park/course/



熊谷スポーツ文化公園

検索 🔍

2019年度

スポ文講座

Kumagaya Sports & Culture Park COURSE



受講者募集!

~いつまでも元気でいるために~

ロコモ体操で介護予防

【ロコモ】とは?

ロコモティブ・シンドローム
体を支えて動かす運動器の障害
により、立つ・歩くといった機能が
低下した状態をいいます。



足腰を丈夫にし、バランス能力や筋肉を鍛えます。
寝たきりにならない元気を目指しましょう!



腰痛予防にも!

【日時】 6月25日(火) 10:00~12:00 (受付開始 9:15~ 陸上ロビーにて)

【場所】 陸上競技場 ディレクター室

【講師】 健康づくりインストラクター 駒宮 淳子

【定員】 20名

【持ち物】 汗ふきタオル 飲み物 バスタオル(ヨガマットでも可)

【受講料】 1人300円(当日現金払い)

【申込み】 5月25日(土) 9:00から、下記電話にて先着順で受け付けます
お申込みは最大2名まで(申込み者+1名)

※ お客様からいただいた個人情報は、スポ文講座のみに使用し、第三者への提供、委託することはありません。
なお、個人情報のご提供は任意ですが、ご提供いただけない場合は講座のお申込みを受けられない場合があります。

講師プロフィール



熊谷市在住。管理栄養士・社会福祉士。
平成31年3月までさいたま協病院で
つながりプランナーとしてロコモ体操
教室を開催。
市内公民館等でも教室を実施し、ロ
コモ体操普及のため活動している。

【お申込み・お問合せ】

公益財団法人埼玉県公園緑地協会
熊谷スポーツ文化公園管理事務所

埼玉県熊谷市上川上300

TEL: 048-526-2004

受付時間 9:00~21:00

【交通】 駐車場の台数が限られています。

JR熊谷駅からバスをご利用ください。

JR熊谷駅北口

2番乗り場「犬塚行き」

3番乗り場「葛和田行き」

「熊谷スポーツ文化公園行き」

「くまがやドーム行き」



スポ文講座



アクセス

熊谷スポーツ文化公園

検索

2019年度

スポ文講座

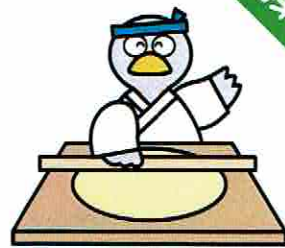
Kumagaya Sports & Culture Park COURSE



受講者募集!

初心者大歓迎

マンツーマンで指導します!



手打ちそば教室



最初の「水廻し」から最後の「切り」まで1人で行ないます!
自分で打ったそばは、お持ち帰りいただきます(汁付き)

- ① 講師によるデモンストレーションを見学
- ② 講師指導のもと、二八そばを1人で1鉢(4人前 500g)打ちます
- ③ デモンストレーションで打ったそば(更科茶そば)を試食します
家庭での茹で方のコツも伝授!

【日時】 7月15日(月祝) 午前クラス 9:30~12:00 (受付開始 8:45~ 陸上ロビーにて)
午後クラス 13:00~15:30 (受付開始 12:15~ 陸上ロビーにて)

【場所】 陸上競技場 第4集会室

【講師】 NPO法人 熊谷そば打ち会

【定員】 午前クラス・午後クラス 各10名(小学4年生以上)

【持ち物】 エプロン 三角巾 手ふき用タオル そばを持ち帰る入れ物
(目安は 25cm×15cm×深さ4cmくらい)

【受講料】 1人 1,500円

【申込み】 6月15日(土) 9:00から、下記電話にて先着順で受け付けます
お申込みは最大2名まで(申込み者+1名)



※ お客様からいただいた個人情報は スポ文講座のみに使用し、第三者への提供、委託することはありません。
なお、個人情報のご提供は任意ですが、ご提供いただけない場合は講座のお申込みを受け付けることができません。

【お申込み・お問合せ】

公益財団法人埼玉県公園緑地協会
熊谷スポーツ文化公園管理事務所

埼玉県熊谷市上川上300

TEL: 048-526-2004

受付時間 9:00~21:00

【交通】 駐車場の台数が限られています。

JR熊谷駅からバスをご利用ください。

JR熊谷駅北口

2番乗り場「犬塚行き」

3番乗り場「葛和田行き」

「熊谷スポーツ文化公園行き」

「くまがやドーム行き」



熊谷スポーツ文化公園

検索



スポ文講座



アクセス