

教室のご案内

◇交流支援◇

みやサポ「こそッテ」



『みやサポ こそッテ!』とは・・・

NPO 法人みやっこサポートの
交流支援の一つです。

体験教室、勉強会、講習会等を通して
地域の仲間づくり、生きがいづくりの
場を提供することを目的としています。



NPO法人

みやっこサポート

《参加のお申込み》

『みやサポ こそッテ!』の活動に参加を希望される方は、当法人ホームページ、又はFAXにてお申込みください。

◎ホームページの **参加のお申込み** フォーム

NPO法人みやっこサポート

<https://www.miyasapo.net>



◎FAXの場合は、下記のように書いてお送り下さい

FAX：0798-81-5302

『〇〇〇〇』に参加希望します。

- ① 氏名
- ② 住所
- ③ 連絡先
- ④ 希望日

《みやサポ「つどッテ西田公園前」の場所》

〒662-0034 西宮市西田町 6-4 夙川サンらいふ

TEL：0798-81-5301

FAX：0798-81-5302

※『レンタルスペース SUN-TA』は東隣
(西宮市西田町 6-3 夙川サンらいふ)



韓国語で コミュニティ!

言葉を楽しく
学びながら、
風習など新発見
ができます。



講師

Ms. Yamashiro Yoshiko (山城 淑子先生)

プロフィール

韓国名: 金 淑子(きむ よしこ) ソウル出身。
日本在住30数年。日本の文化や歴史に興味を持ち、
日本のお友達とお互いの文化について話す内に、韓国語を教え始め15年。

韓国語を学びながら、文化・風習などを新発見!
ドラマやお料理の深い話も♥(入門～上級)

日 時：いずれも火曜日 ～定員 10名～

○初級クラス 9:00～10:00
9/3・17 10/1・15 11/5・19

○中級クラス 10:15～11:15
9/3・17 10/1・15 11/5・19

○上級クラス 10:15～11:15
9/10・24 10/8・22 11/12・26

○夜間入門・初級クラス 18:00～19:00
9/3・17 10/1・15 11/5・19

○夜間中級クラス 19:00～20:00
9/3・17 10/1・15 11/5・19

場 所：レンタルスペース SUN-TA

会 費：各クラス 1,000円(小中学生 500円)

◆山城 淑子講師のプロフィール◆

韓国名：金 淑子(キム ヨシコ)
ソウル出身。日本在住 30 数年。日本のお友達とお互いの文化について話す内に、韓国語を教え始めて 15 年になります。



ハングル文字と発音から始める「入門クラス」から「上級クラス」まで、いろんな話題で楽しく学びましょう!

健康太極拳

体と心の健康づくり

講師 松田 淳子(まつだ あつこ)先生

プロフィール

13年前、楊名時太極拳と出会い、現在は師範であるご主人と一緒に、指導員として活躍されています。「健康に、和やかに、逞しく人生を生きる手だてとして太極拳をぜひお勧めします！太極拳で健康で長生きしましょう。」



太極拳の動きというのは、体にも 心にも良いとされています！まずは基本の四つの型をマスターしご家庭でもできるようにしましょう！

開講日：9/11・25 10/9・23 11/13・27

※いずれも水曜日

時間：10:30~12:00

参加費：初回体験は無料！

2回目以降の方 各回 500円

場所：西田公園 山のゾーン内自由広場

※天候により阪急高架下『レンタルスペース SUN-TA』で実施する場合があります。

◆松田 淳子(まつだあつこ)講師のプロフィール◆

13年前、楊名時太極拳と出会い、現在は師範であるご主人と一緒に、日本健康太極拳協会指導員として活躍。



健康に、和やかに、逞しく人生を生きる手だてとして太極拳をぜひお勧めします！

健康ランニング講習会

ゆっくり! ゆったり! 楽しく走ろう!

指導 谷口 康雄(たにぐち やすお)氏

プロフィール

西宮市在住。立命館大学陸上競技部中長距離の監督を務め、第21回全日本大学女子駅伝でチームを初優勝へと導く。第22回同大会においてV2達成。武庫川女子大学陸上部駅伝監督など大学・実業団の指導実績を持つ。自身も、35~39歳カテゴリー1万メートルの日本記録保持者。



みやサポ RUNNING CLUB!

プロのコーチの指導で、みんなで楽しく走ろう!

開講日：9/14(土) 10/12(土) 11/9(土)

時間：初回の方は、9:00~11:30

(2回目以降の方は9:30~)

参加費：各回 500円(初回及び小中高生は無料)

定員：10名

服装：ランニングできる服装・靴

持ち物：汗拭きタオル、飲物(走る時に持って行ける方が良い)

◆谷口 康雄 講師のプロフィール◆

西宮市在住。立命館大学女子陸上競技部監督を務め、第21回全日本大学女子駅伝でチームを初優勝へと導く。第22回同大会においてV2達成。武庫川女子大学陸上部駅伝監督など大学・実業団の指導実績を持つ。自身も、35~39歳カテゴリー1万メートルの日本記録保持者。



西田公園前のみやサポ事務所で受付をすませ、公園でウォーミングアップ！ランニングに出発！

やすこヨガ

講師 鈴木 靖子(すずき やすこ)先生

プロフィール

全米ヨガアライアンス RYT200、産後ヨガインストラクター 20h、マタニティヨガインストラクター 20h、シニアヨガインストラクター 20h 西宮の自宅でお母さんと赤ちゃんのヨガ教室を開催。元保育士の経験から、子育て中のお母さんに寄り添ったクラスづくりを心掛けています。



やすこ先生の教室は9月から開始です!

ヨガで心も体もリフレッシュ!

開講日：9/30 10/7 10/21 11/11 11/25

12/9 12/23 ※いずれも月曜日

時間：9:30~10:30(健康シニアヨガ)

11:00~12:00(子連れヨガ)

参加費：1,000円(マット無料レンタル付き)

定員：各5名

持ち物：バスタオル、飲み物、動きやすい服

場所：レンタルスペース SUN-TA

◆鈴木 靖子 講師のプロフィール◆

全米ヨガアライアンス RYT200、産後ヨガインストラクター20h、マタニティヨガインストラクター20h、シニアヨガインストラクター20h 西宮の自宅でお母さんと赤ちゃんのヨガ教室を開催。元保育士の経験から、子育て中のお母さんに寄り添ったクラスづくりを心掛けています。

健康シニアヨガはシニア以外の方もOK! 健康なシニアを目指しましょう! 子連れヨガは、お子様と一緒に通っていただけるヨガです♡

