

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 (キム 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)

☆zoomによるオンライン教室☆

日時：いずれも火曜日 定員各 10名

○初級・中級クラス 11:00～11:50
9/1・8・15・29

○入門クラス 10:00～10:50
9/1・15

※初めて韓国語を学ぶ方

○上級クラス 10:00～10:50
9/8・29

※韓国語はできるが、より上達したい方

○夜間初級・中級クラス 18:30～19:20
9/1・8・15・29

会費：各クラス 500円 PayPay 支払い

◆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。

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： 9/9・23・30

※人との間隔 2m 以上、話すときはマスクを着用
 ※熱中症予防のため、こまめに水分補給

時 間：10:30～11:45

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 雨天・悪天候中止

◆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!

講師 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： **現在 休止中**

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

※人との間隔 2m 以上、話すときはマスクを着用

◆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。



西田公園のベンチに集合し受付をすませ、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。



ヨガで心も体もリフレッシュ!

開講日： **現在 休止中**

※いずれも月曜日

時 間：10:00～10:45 (ベビーヨガ)
 11:00～12:00 (ベーシックヨガ)

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。

ベビーヨガは、生後1か月から参加OK！親子で楽しく体を動かしましょう！ベーシックヨガは子連れでも大人おひとりでも参加OK！お子様の遊びスペースもあります♡

