

◇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～

○入門クラス 9:00～10:00 ※3カ月間
9/4・18 10/2・16 11/6・20

○初級クラス 9:00～10:00
9/11・25 10/9・23 11/13・27

○中級クラス 10:15～11:15
9/11・25 10/9・23 11/13・27

○上級クラス 10:15～11:15
9/4・18 10/2・16 11/6・20

○夜間クラス 19:00～20:00
9/4・18 10/2・16 11/6・20

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。



안녕하세요
(こんにちは)



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
ご自分のレベルあったクラスで!

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、遅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：9/12・26 10/10・24

※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されています。



健康に、和やかに、遅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。

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：9/9(日)・10/14(日)

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！ランニングに出発します！

逆転の発想で誰でも絵が描ける!

キミコ方式 絵画教室

講師 勸里 貞子(かんざと さだこ)先生

プロフィール

キミコ方式公認絵画講師
40歳の頃、「誰でも絵がかける方法があるねんよ」とのことばに飛びついて習い始めました。初めてかいたとき「本物みたい!」とものすごく嬉しかったです。何しろ子どもの頃絵が描けなくて泣いていたのですから。そして教えるようになり15年になります。



逆転の発想で、誰でも絵が描ける!

開講日：9/7(金) 10:30~12:00

9/22(土) 10:00~11:30(子ども)

10/13(土) 10:30~12:00(子ども)

10/31(水) 10:30~12:00

11/17(土) 10:30~12:00(子ども)

場所：レンタルスペース SUN-TA

西宮市西田町6-3 夙川サンらいふ

参加費：各回材料費500円

◆勸里 貞子講師のプロフィール◆

長年、保育士として働く傍ら、『キミコ方式公認絵画講師』として、幼児から高齢者まで、多くの生徒さんを指導。

6回で、これだけ描けるようになりました!

