

# スポーツ版

◇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)



楽しい場所で

楽しい仲間と

楽しい時間を



## 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：1/9・23 2/13・27

3/13・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：2/10(日) 3/10(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よい)

### ◆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！

## ヨガ教室

講師 沼尻 麻世(ぬまじり まよ)先生

### プロフィール

- ・全米ヨガアライнс 200h 取得
- ・全米ヨガ アライнсマタニティ 85h 取得
- ・リストラティブヨガインクター養成コース修了
- ・骨盤ヨガ養成講座修了



沼尻先生の教室は2月で終了となります!

気軽に参加できるレッスン!

身体だけでなく、自律神経のバランスを整え、深いリラクゼーション効果を得ることができます。一緒に気持ちよく心身とも整えていきましょう!

開講日：1/10・17・24 2/7・14・28

※木曜日 ※この教室は2月まで

リラックスヨガ 9:30~10:30(定員 5名)

ベーシックヨガ 11:00~12:00(定員 5名)

場所：レンタルスペース SUN-TA

料金：初回体験 500 円 2回目以降 1,000 円

持ち物：ヨガマットもしくは大判のバスタオル(マットレンタルあり 200 円)、お水、

※動きやすい服装でお越しください

### ◆沼尻 麻世 講師のプロフィール◆

- ・全米ヨガアライнс 200h 取得。全米ヨガアライнсマタニティ 85h 取得。リストラティブヨガインストラクター養成コース修了。骨盤ヨガ養成講座修了。市内各所でヨガレッスンを行っている。

リラックスヨガは、身体を優しくほぐしていくクラス！ベーシックヨガは、身体を動かしたい方筋力をつけたい方にお勧めです!

