

# 11月スポーツプログラム

【会場：①～⑤北山田地区センター/⑥滝ヶ谷公園】

## ①リラックスヨガ

(初心者向け)

心と身体をリラックス。ゆったりとした流れで、ポーズもシンプルなものが多いので、初心者におススメです。

## ②アクティブヨガ

(経験者向け)

呼吸に合わせて流れるように動き、代謝を上げていきます。自分と向き合う時間を過ごしましょう。



■日程■ \*60分レッスン\*

11/1 (月) 中会議室 定員 10名  
11/15(月)小中会議室 定員 12名  
11/29(月)小中会議室 定員 12名  
時間共通

① 9:30-10:30  
② 10:45-11:45

\*講師\* SPJ パワーヨガインストラクター/布施千春

■参加費■ 800円/回

■申込み■

10月7日より窓口又は  
電話(045-593-8200)にて

注：連続講座ではありません。  
ご希望の日程を  
お申込みください

## ③楽々ボールピラティス

(初心者向け)

体の奥の筋肉を動かし、猫背、腰痛、肩こり、ひざ痛予防の効果が  
あります。

## ④超ストレッチピラティス

Stretch-eze®

(中級者向け)

特殊な布を使い、体幹作り。姿勢改善、ダイエット、骨粗しょう症の方へのアプローチに。



■日程■

11/10(水) 小中会議室 定員 12名  
11/17(水) 和室 定員 8名  
11/24(水) 小中会議室 定員 12名  
時間共通

③ 9:40-10:30  
④ 10:45-11:35

\*講師\* FTP マットピラティス  
上級インストラクター/今野朋美

■参加費■ 800円/回

■申込み■

10月7日より窓口又は  
電話(045-593-8200)にて

注：連続講座ではありません。  
ご希望の日程を  
お申込みください

## ⑤骨盤底筋を鍛える

～加齢や産後の尿漏れ対策～

尿トラブルは成人女性4人に1人、  
男性も加齢と共に増えます。  
そこで、骨盤底筋をトレーニング

■日程■

11/25(木) 10:00-11:00

\*講師\*

横浜新都市脳神経外科病院

■参加費■ 300円

■申込み■

10月25日より窓口又は  
電話(045-593-8200)にて

## ⑥ラジオ体操&ストレッチ!

外でのびのびと体操をしませんか?ご都合に合わせてお気軽に参加してください。

■日程■ ※雨天中止

毎週木曜日(年末年始、祝を除く)  
9:30~10:00

\*講師\* 2級ラジオ体操指導士  
体育協会公認スポーツリーダー/  
山田ゆかり

■会場■

滝ヶ谷公園(地区センター  
より160m・徒歩2分)

■参加費■ 無料

■申込み■ 不要(直接会場へ)

## 【お願い】

緊急事態宣言等により開催中止の可能性  
があります。HP、窓口にて開催の  
確認をお願いいたします。

※いただいた個人情報は施設利用管理  
の目的以外には利用いたしません。



認定特定非営利活動法人 つづき区民交流協会  
<https://www.tsuzuki-koryu.org>



## 【申込み・問い合わせ】

北山田地区センター  
(グリーンライン北山田駅徒歩3分)

電話：045-593-8200

住所：都筑区北山田 2-25-1

休館日：10月11日、11月8日