

2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*

2/7 (月) 中会議室 定員 10名
2/28 (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■

1月6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■

2/9 (水) 中会議室 定員 10名
2/16 (水) 和室 定員 8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■

1月5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転倒予防体操

～つまづきやすくなってませんか？～

転倒をきっかけに寝たきりにつながる場合もあります。転倒しにくく身体を作りましょう！

■日程■

2/22 (火) 10:00-11:00

講師

横浜新都市脳神経外科病院
理学療法士

■参加費■ 300円

■申込み■

1月22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、祝祭日除く)
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

■参加費■ 無料

予約不要

■会場■

滝ヶ谷公園(地区センター
より160m・徒歩2分)

【お願い】

緊急事態宣言等により開催中止の可能性がります。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：12月13日、1月11日
12月28日～1月4日