

令和2年度 下野庭スポーツ会館 自主事業年間予定表

内容・日程など変更になる場合があります。
 広報よこはま港南区版、館内チラシ、ホームページでご確認ください。

	事業名	内 容	開催時期 (予定)	募集人数
1	グラウンド・ゴルフ大会 1回	参加者がチームを組んでの試合やニアピン賞獲得ゲームも行います。	4月	一般 20人
2	春のスポーツ交流会 1回	昨年度から春と秋年2回開催している、参加費無料で気軽にスポーツを楽しむ交流会です。スポーツ室はファジーテニス・バドミントン。屋外ひろばはグラウンド・ゴルフ・ペタンクです。	4月	一般
3	太極拳教室 3回	太極拳の動きが体のどの部分に作用するのかを学び、講師の動作に合わせ緩やかに体を動かし肩こり・腰痛の解消、心身の癒しと健康増進につなげます。	5月	一般 20人
4	リラックス ヨガ 3回	昨年度好評でしたヨガ講座です。深くゆったりとした呼吸と優しいポーズで心と身体の状態をコントロールしてリラックスします。	5月	一般 15人
5	初中級卓球教室 3回	初心者の方も、経験者の方も、教室に参加して自分の弱点を見つけさらなる上達を目指しましょう。	6月	一般 12人
6	リサイクル手芸 1回	家庭に眠っている衣類や古布をリメイクし、おしゃれな小物を作ります。思い出と共に蘇らせるエコ手芸です。	6月	一般 15人
7	体験 背骨コンディショニング 1回	簡単な体操で背骨の歪みを自分自身で整え、腰痛・膝痛・肩こりなどを解消してみませんか。	7月	一般 15人
8	朗読教室 3回	腹式呼吸・発声・滑舌の方法を身につけ、名作に触れながら聞く人に伝わる朗読方法を楽しく学びます。	7月	一般 15人
9	スポーツ会館まつり	いろいろなスポーツゲームや各種ゲーム、健康チェックコーナー、模擬店等のコーナーを設けて開催します。	9月	どなたでも
10	ボディ・バランス 3回	ヨガ・ピラティス・有酸素運動の要素を取り入れバランスの良い身体を目指します。気持ち良く身体を動かしましょう。	10月	一般 15人
11	リンパケアストレッチ 3回	リンパの流れをスムーズにするストレッチです。老廃物を排出し内側からきれいな身体へと導きます。	10月	一般 15人
12	中級レベルの卓球教室 3回	夏に開催されるオリンピックでは“金メダル”が期待されている『卓球』。卓球熱がますます高まっている中、さらなる技術向上を図り、戦績アップを目指す中級者向けの教室です。	11月	一般 12人
13	セルフケアのための アロマストレッチ教室 1回	アロマの香りを楽しみながら、アロマに関する基礎知識や精油の抽出法や効果を学ぶ“アロマ講座”と身体に無理のない“ストレッチ”を学びます。秋の爽やかな1日をリラックスしてお過ごしいだきます。	11月	一般 13人
14	秋のスポーツ交流会 1回	スポーツ交流会秋の部です。参加無料、当日受付で気軽にスポーツを楽しみ、心と身体をリフレッシュしましょう！スポーツ室では1部ファジーテニス・ファジーバレー、屋外ひろばではグラウンド・ゴルフ・ペタンクです。	11月	一般
15	Xmas アロマクラフト 1回	アロマの香りに癒されながら、Xmasにピッタリのオリジナルの作品を作ります。	12月	一般 12人

16	コカリナ教室 1回	材料の木によって音色が変わるのが楽しく、すぐに音を出して数日でマスターすることができる手軽な楽器です。木が奏でるやさしい音の世界をいっしょに感じてみませんか。	1月	一般 12人
17	(サークル共催事業) ハーモニカミニコンサート 1回	サークル「ローレイズ」によるミニコンサートです。ハーモニカの魅力をたっぷりとお届けします。懐かしい曲から季節を取り入れた曲までバラエティーに富んだ曲を堪能していただきます。	2月	一般 15人
18	協会全体事業			一般 40人