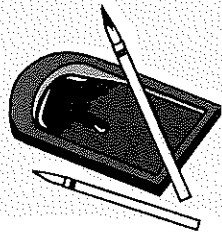


日本の美しい文字に親しもう 書道教室

書道は、文字や心を表現するだけでなく、美しい姿勢や仕草が身につく日本の伝統文化です。初めての方から経験者まで気軽にご参加ください。講師は、堤 千恵子先生です。

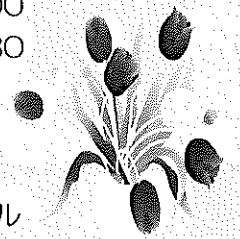
期日：3/22・4/26・5/24（日曜）
時間：14：00～16：00
場所：当センター会議室
対象：小学生・中学生・一般
定員：20名（先着順）
持ち物：使用用具一式



いつも身近に花を 生け花教室

四季折々の美しい花々。小原流を基本に自分のアレンジを加えて楽しく花を活けてみませんか。初めての方から経験者まで楽しく丁寧に指導いたします。気軽にご参加ください。

開催日：3/18・4/15・5/20（水曜）
時間：初心者 12：00～14：00
経験者 14：30～16：30
場所：当体育センター大会議室
定員：10名（先着順）
※切：各開催日の4日前まで
準備：花ばさみ、花包み、タオル



初心者のための やさしい太極拳

太極拳は、呼吸法にのっとり内面の「気」を養い、血の流れを良くして病気を予防する健康法です。中高年のための健康維持に適し、ゆっくりと舞うような無理のない動きで、内臓の動きを活発にし、また、手足や目線、呼吸まで連動させる全身運動で、腰痛や姿勢の改善が期待できます。

開催日：3/4・25、4/8・22、5/13・27
時間：14:00～15:00（初心者）
15:10～16:10（経験者）
場所：当センター大会議室
定員：15名（先着順）
準備：運動のできる服装・タオル・飲み物

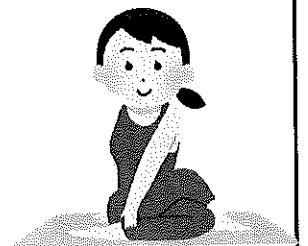


シルバー健康体操

ストレッチ主体の健康体操
始めませんか？

硬くなりやすい体をほぐし、体感バランスの向上、骨盤底筋の引き締め、軽めの筋トレをおりませながら、しなやかな体づくりを目指します。

開催日：3/9、4/13、5/11
※全て月曜日
時間：10：30～11：30
場所：当センター大会議室
定員：15名（先着順）
準備：動きやすい服装、タオル、補給水



各教室の詳細は・・・電話にてお問い合わせ下さい。

教室についての詳細は、電話又は直接当センター事務室へお問い合わせ下さい。

お問合せ先

神奈川県立西湘スポーツセンター

連絡先 TEL0465-48-2650 FAX0465-47-1967
〒256-0817 小田原市西酒匂 1-1-26

企画・運営 指定管理者 BSC・三洋装備グループ

