

令和6年度



# スポ文講座

Kumagaya Sports & Culture Park COURSE



事前申込制  
募集人数20名

四股体操で足腰を鍛えましょう

# 相撲健康体操

脳の活性化

集中力向上

疲労回復

血行改善

老化防止

ストレス解消

## 相撲健康体操とは…?

お相撲さんの動きは身体作りにとっても良いと言われています。

相撲の基本動作の型を手本にし身近で親しみやすく

老若男女問わず、いつでも誰でも何処でも行えるように考案されたのが相撲健康体操です。



【日時】 1月13日(祝・月) 10:30~11:30  
(受付開始10:00~陸上競技場正面玄関ロビーにて)

【講師】 第35代横綱双葉山の孫・舞台女優

【会場】 陸上競技場ディレクター室

【定員】 20名(小学生以上)

【受講料】 おひとり1,000円(当日現金払い)

【持ち物】 動きやすい服装、タオル、飲み物

【申込み】 12月13日(金)9:00~下記【申込み方法】にてお申し込みください(先着順)

【注意事項】 同伴者の会場への立ち入りは出来ません。

最新の情報はホームページをご覧ください、管理事務所へお問い合わせください

あきよし つぐよ

## 穂吉次代

日本文化を伝承していくナビゲーターとして  
着物・相撲・三味線・書道・和食など  
日本文化を広めるために幅広く活動を行う。  
日本舞踊準師範。



※ お客様からいただいた個人情報はスポ文講座の予約、教室の運営のみに使用します。

なお、個人情報のご提供は任意ですが、ご提供いただけない場合は講座のお申し込みを受け付けない場合があります。

### 【お問合せ】

### 【申込み方法】

### 【アクセス】

公益財団法人埼玉県公園緑地協会  
熊谷スポーツ文化公園管理事務所

予約サイト



申込み開始日時に予約ページ  
に「予約受付中」が表示され  
予約が可能になります  
(メールアドレス必須)

【お車】 国道17号熊谷バイパス 「肥塚」交差点または  
「熊谷スポーツ文化公園入口」交差点から約700m

【バス】 JR熊谷駅北口 2番乗り場 あるいは 3番乗り場



埼玉県熊谷市上川上300

電話 048-526-2004

電話

048-526-2004  
(受付時間 9:00~17:00)

熊谷スポーツ文化公園

検索

※1回のお申込みで受付は1名(申込み者本人)まで  
※複数名の場合はいずれの方法も1名ずつでお申込み  
ください(同一のメールアドレスは使用できません)