



群馬県立敷島公園

心や体を整えましょう 健康Life講座

2024
11・12月号

ボディシェイプ 11/15(金)・12月休

【時間】 19:30～21:00

【会場】 正田醤油スタジアム群馬

【参加費】 各回2, 200円

【講師】 塚田哲弘

【持ち物】 運動着、タオル、
ヨガマット
水分補給ドリンク



エクササイズ講座の中級編です

心と身体スッキリ塾 11/13・12/11(水)

【時間】 10:30～12:00

【会場】 正田醤油スタジアム群馬

【参加費】 各回2, 200円

【講師】 富岡 大地

【持ち物】 運動着、タオル、
ヨガマット
水分補給ドリンク



エクササイズ講座の初級編です

ノルディック・ウォーク講座
11/8・22 12/13(金)

【時間】 13:30～15:30

【会場】 敷島公園園路

【参加費】 各回1, 500円

【講師】 永瀬正明

【持ち物】 ノルディック・ポール
参加特典：ミネラルウォーター500ml
ポールは別途レンタル(500円)可能
服装：動きやすい服装、履きなれた運動靴



介護予防・体の凝り解消・シェイプアップ等

秋の新講座が始まります

ハンドメイドクラフト教室

Aコース 石を使った作品作り
Bコース 灯りと香りの教室



【会場】 管理事務所多目的室

【時間】 10:00～11:30

【参加費】 ABそれぞれ2,000円

※A・Bどちらかを選択して申し込んでください

11/6(水)

A:水晶のワイヤーワーク
B:バラのキャンドル作り



12/4(水)

A:ブレスレット作り
B:クリスマスキャンドル作り
※単発参加・連続参加どちらでも大丈夫です



美姿勢・カラダを整えるヨガ教室

【会場】 正田醤油スタジアム群馬

【時間】 13:30～15:00

【参加費】 1,660円



11月8・15・22日(金)

12月13・20日(金)

※12月は管理事務所にて行います

※単発参加・連続参加どちらでも大丈夫です



ナイターデー開催予定

※詳細は公園HPお知らせをご覧ください↓

日程	開催場所	料金
11/15(金) 12月は 施設停電の為、 中止	正田醤油スタジアム群馬 17:00～20:00 受付:16:30～19:30 管理事務所にて 事前受付必要	300円



■各種講座のお申込み方法

各講座のQRを読み込むと詳細がご覧になれます。
電話:027-234-9338(敷島公園管理事務所)
※受付時間10:00～16:00
〒371-0036 群馬県前橋市敷島町66

公園HP



※日程は変更中止になる場合がございます。
最新の情報はホームページやSNSをご確認ください。



SHIKISHIMA PARK
MANAGEMENT JV