群馬県立敷島公園

心や体を整えましょう 健康Life講座

2025年 4・5月

SHIKISHIMA WELL-PARK

どの講座も、単発参加・継続参加どちらも可能です

ボディシェイプ　4/18・5/23(金)

【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　4/9・5/7(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】冨岡 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　※5月は1回です
4/11・25・5/9(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

ハンドメイドクラフト　4/23(水)・5/18(日)

【時間】10:00～11:30

【会場】管理事務所１Ｆ多目的室

4/23(水)カールの石・みーば工房
5/18(日)森の灯火・benten・シュガーシュシュ

・開講時間の中で、複数の講座を受講することが出来ます
・ご予約は、受講講座の前日昼12：00までにお願いします
　※材料準備の関係上『精麻作品：みーば工房』のご予約は
　　3日前までにお願いします
・空きがあれば、当日参加も可能です
・料金は、講座ごとに500円～2,000円です
・申込方法等の詳細はＱＲより。→→→→→

ヨガ教室　4/18・25・5/2・16・23・30(金)

【時間】10:00～11：30

【会場】正田醤油スタジアム群馬・雨天練習場
※5/2、16、30 … 補助陸上競技場

【参加費】各回 2,０００円

【講師】山田　克奈

【持ち物】運動着、ヨガマット、タオル、飲み物

美姿・カラダを整える

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
4/18(金) 5/23(金)	正田醤油スタジアム群馬 17:00～20:00 受付 16:30～19:00 管理事務所にて ※5名以上のグループ利用は 事前受付をお願いします	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

お知らせ
HP

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

SHIKISHIMA PARK MANAGEMENT JV