



環境の杜ふれあいは、環境を考えた  
スポーツと癒しの空間です。

那覇・南風原クリーンセンター還元施設  
環境の杜 ふれあい  
住所 南風原町字新川 588 番地  
HP www.kankyo-mori.jp  
休館 水曜日  
TEL 098-882-6117  
FAX 098-882-6133

# カルチャースクール紹介

入会金  
なし

環境の杜ふれあいでは、生涯学習講座を開催しております。  
週1回の3ヵ月周期で開講しておりますので、お気軽に受講できます！

## 秋のおすすめ2講座

### 子ども特集

New

### 子ども 運動教室

全10回

平成29年  
10月10日(火)～12月19日(火)

- ・幼児(4歳～6歳)クラス 15:50～16:50
- ・児童(小1～小6)クラス 17:00～18:00

遊びを通じて楽しく元気に動きましょ！  
走る・投げる・ジャンプ・バランスなどの  
"基礎運動能力"の向上を目指します。

講師:小玉 仁之  
トレーナーとして子供から大人まで多くの方の  
トレーニング指導にあたる。現在は運動教室  
GRAPの代表として4～12歳を対象とし  
た運動教室を開校する傍ら、保育園や  
高校の部活動、スポーツジムなど  
にも出張して運動指導を行う。



### 子ども サッカー教室

全10回

平成29年  
10月6日(金)～12月15日(金)

- 初心者クラス 17:00～18:20
- 経験者クラス 18:30～20:00

初心者クラスではサッカーのベースとなる蹴  
る、止めるを中心とした基礎練習を大切にし  
ています。経験者クラスでは考えることを  
鍛え、パフォーマンスの向上を目標に指  
導します。

講師:西本 竜



## 生涯学習教室体験会の御案内



※お申込みはお電話(882-6117)か、  
直接フロントにて行ってください。  
※裏面に本講座の案内もごさいます。

### 無料 体験会 (7講座)

各講座、定員がございますので  
お早目にお申し込みください。

三線(三弦)  
(定員10名)  
10/2(月) 11:00～13:00

サーカディアン・  
カレンダー食育クラス  
16歳以上男女  
(定員8名)  
10/3(火) 19:30～20:30

子ども運動教室  
(児童)  
小学校1年生～6年生  
(定員20名)  
10/3(火) 17:00～18:00

子ども運動教室  
(幼児)  
4歳～6歳  
(定員20名)  
10/3(火) 15:50～16:50



### 有料 体験会 (7講座)

●体験会終了後、すぐに本講座の申込みが  
できます！  
●印鑑と受講料をご持参ください！！

マインドフルヨガ  
(女性のみ)  
(定員15名)  
10/2(月) 10:30～11:30  
料金:500円

産後ママヨガ  
(定員15組)  
10/2(月) 13:00～14:00  
料金:800円

アロマ・ナチュラル・  
YOGA(女性のみ)  
(定員15名)  
10/9(月) 19:30～20:45  
料金:800円

癒しのアロマヨガ(女性のみ)  
～心も体もスッキリ～  
(定員17名)  
10/3(火) 10:00～11:00  
料金:800円

1歳の  
脳トレーニング  
(定員8組)  
10/5(木) 10:00～10:50  
料金:1,000円

やさしいヨガ  
(アロマ使用・女性のみ)  
(定員15名)  
10/6(金) 10:30～11:30  
料金:500円

# 生涯学習受講生募集 9/17(日)10:00~お申込み開始

お申込みに必要なもの ■印鑑 ■受講料

月曜日	火曜日	木曜日	金曜日	土曜日
-----	-----	-----	-----	-----

**マインドフルヨガ**  
中学生以上(女性のみ)  
時間: 10:30~11:30  
料金: 10,000円(全10回) **10/16**から

講師: IKUKO

ゆっくり無理のないポーズで、今の自分の身体と心に向き合い、バランスのとれたボディとマインドを目指しましょう!

**ハワイアン・フラ**  
3歳以上・女性  
時間: 14:30~16:00  
料金: 12,000円(全12回) **10/3**から

講師: 新垣 典子

基本のステップから学び、癒しのハワイアンソングで楽しく踊りましょう!

**癒しのアロマヨガ(女性のみ)**  
~心も体もスッキリ~  
時間: 10:00~11:00  
料金: 10,000円(全10回) **10/10**から

講師: 神山 美佳

気づきを高め、しなやかな心と身体!

**初めてのオカリナ**  
(全年齢、男女問わず)  
時間: 12:40~13:40  
料金: 12,100円(全11回) **10/5**から

講師: 大城 智子

楽譜が読めなくても大丈夫! ゆっくり丁寧に教えます!

**こどもサッカー教室(初心者)**  
小学生1~3年生(低学年)  
時間: 17:00~18:20  
料金: 11,000円(全10回) **10/6**から

講師: 西本 竜

基礎練習を大切にしているクラスです。

**琉球舞踊(真南風流)**  
時間: 13:30~16:00 ※新規の方は13:30~15:30  
料金: 11,000円(全11回) **10/7**から

講師: 城間 喜美子

自然の空気に癒されながら、楽しく踊りましょう!

**三線(三弦)**  
時間: 11:00~13:00  
料金: 10,000円(全10回) **10/16**から

講師: 和宇慶 正雄

三線実習と沖縄口(言葉)詩の成り立ち

**子ども運動教室(幼児)**  
4歳~6歳  
時間: 15:50~16:50  
料金: 10,000円(全10回) **10/10**から

講師: 小玉 仁之

遊びを通じて楽しく元気に動きまわろう!走る・投げる・ジャンプ・バランスなどの「基礎運動能力」の向上を目指します。

**ピラティスandストレッチ**  
(女性のみ)  
時間: 19:30~20:30  
料金: 10,000円(全10回) **10/10**から

講師: YUCO

疲れをほぐして体(カラダ)リセット、心身(カラダ)をリフレッシュしてみませんか?

**1歳の脳トレーニング**  
満1歳のベビー対象  
時間: 10:00~10:50  
料金: 10,800円(全9回) **10/12**から

講師: 赤井 友美

五感を刺激し創造性を養い、心と脳を育むママと子供の講座です。

**こどもサッカー教室(経験者)**  
小学生3~6年生(高学年)  
時間: 18:30~20:00  
料金: 11,000円(全10回) **10/6**から

講師: 西本 竜

経験者クラスでは考える事を鍛え、パフォーマンスの向上を目標に指導します!

スポーツ  
 文化・教養  
 ベビー・キッズ

**産後ママヨガ**  
2か月~1歳未満(11ヶ月)  
時間: 13:00~14:00  
料金: 12,500円(全10回) **10/16**から

講師: 栗国 一純

赤ちゃんとのふれあいも大切にしながら、ヨガでママの心と身体をととのえていきます。

**子ども運動教室(児童)**  
小学校1年生~6年生  
時間: 17:00~18:00  
料金: 10,000円(全10回) **10/10**から

講師: 小玉 仁之

遊びを通じて楽しく元気に動きまわろう!走る・投げる・ジャンプ・バランスなどの「基礎運動能力」の向上を目指します。

**サーカディアンカレンダー**  
【食育クラス】(16歳以上男女)  
時間: 19:30~20:30  
料金: 13,750円(全11回) **10/10**から

講師: 岸本 康子

「あなたの栄養、足りていますか?」正しい食生活で、腸内環境を整えて元気な体をとりもどそう!



**やさしいヨガ(アロマ使用)**  
中学生以上 女性のみ  
時間: 10:30~11:30  
料金: 9,000円(全9回) **10/13**から

講師: 饒平名 美貴

ゆったりとした呼吸に合わせながら、全身を無理なく伸ばし、心身共にリラックスリフレッシュできるプログラムです。



**キッズトランポリン教室**  
①3歳、4歳クラス ②5歳、6歳クラス  
時間: 11:15~15:50 ②16:00~16:50  
料金: 11,000円(全11回) **10/2**から

講師: YOKO/YOSSI

トランポリンを使い、空中で様々な動作を行う事で楽しみながら、体幹を整え基礎体力やバランス感覚を向上させます。



**子どもトランポリン教室**  
①低学年(1~3年) ②高学年(4~6年)  
時間: ①17:00~18:00 ②18:00~19:00  
料金: 11,000円(全11回) **10/2**から

講師: YOKO/YOSSI

トランポリンを使い、空中で様々な動作を行う事で楽しみながら、体幹を整え基礎体力やバランス感覚を向上させます。

**アロマ・ナチュラルYOGA**  
18歳以上の女性のみ  
時間: 19:30~20:45  
料金: 10,000円(全10回) **10/16**から

講師: Rika

ヨガのスタイルはスロー、深い呼吸で心と体に優しくアプローチします。アロマの香りに包まれながら心身のバランスを整えます。

**お申込みの際の注意**

- TEL、親族以外の代行受付はできません。
- 受講料とは別に、教材費が必要な講座があります。
- 申込人数が少人数の場合、開講できない場合がございますのでご了承ください。

お問い合わせ

那覇・南風原クリーンセンター還元施設

## 環境の杜 ふれあい

南風原町字新川588番地 休館: 水曜日  
www.kankyo-mori.jp FAX: 098-882-6133  
営業時間 AM 9:00~PM 21:00 (最終受付 20:30)  
**☎098-882-6117**