

ルーシーダットン



☆タイに古くから伝わる健康法のひとつとして知られています。

☆タイ式ヨガと呼ばれることもありますが、簡単なポーズが多いため体が硬い人でも安心・安全に取り組めるエクササイズです。

☆ 血行促進、筋力アップ、体の歪み解消、ストレス解消・リラックス等の効果が期待できます。

3/7(木) 場所:赤羽小学校講堂

申込み番号 ① 午後7時～8時 ルーシーダットン

3/15(金) 場所:赤羽小学校講堂

申込み番号 ② 午後7時～8時 ルーシーダットン

3/21(木) 場所:赤羽小学校講堂

申込み番号 ③ 午後7時～8時 ルーシーダットン

3/24(日) 場所:赤羽小学校講堂

申込み番号 ④ 午前10時～11時 いきいきコース(基礎編)

申込み番号 ⑤ 午前11時15分～12時15分 ゴーゴーコース(発展編)



ルーシーダットン
お申込みはこちらから



参加費 1回500円(傷害保険は主催者が加入します)

*別途スポーカル三田への入会が必要です。入会金、年会費をお支払いいただきます。

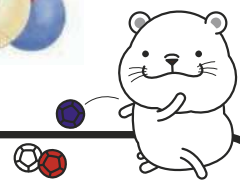
対象 どなたでも

持ち物 水、動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル

申込み 添付の二次元コードから事前にお申込みください。(https://forms.gle/7PhhNd4kRZmNjcag6)

ポッチャタイム

☆ポッチャは、パラスポーツではありますが、パラリンピックの影響もあり、小さいお子様からご高齢の方まで誰でも気軽に出来るスポーツとして人気急上昇中



日時 ① 3/3(日) 午前9時30分～11時30分

② 3/24(日) 午後1時～2時30分

場所 赤羽小学校講堂

参加費 200円(傷害保険は主催者が加入します)

*別途スポーカル三田への入会が必要です。入会金、年会費をお支払いいただきます。

対象 どなたでも

持ち物 室内用シューズ

申込み 添付の二次元コードから事前にお申込みください。(https://forms.gle/N97auC72ZXboQZHN6)

ポッチャ
お申込みは
こちらから→



みんなで楽しむ子供歌舞伎

伝統芸能歌舞伎にある和の様式、動き、セリフを楽しく体験します。

【超短期完成歌舞伎体験講座】1コース2日間

●日程：3/7(木)、3/21(木)

はるらんまんさくらもよう

「春爛漫桜花模様」～桜の木の下の物語～

●時間：午後5時30分～6時30分

●場所：赤羽小学校講堂



参加費：1コース2日間1,000円(傷害保険は主催者が加入します。)*別途スポーカル三田への入会が必要です。入会金、年会費(下表)をお支払いいただきます。

対象：小学校1年生～6年生(10名)

持ち物：動きやすい恰好、運動着(スカート不可) 足元は足袋か靴下

申込み：添付の二次元コードから事前にお申込みください。



講師：壹岐 達朗(演出家・舞踊家)

1955年鹿児島生まれ。幼少より、父親藤間小伊蔵に日本舞踊の指導を受け、1975年日本舞踊を藤間秀斉師に、長唄三味線を杵屋五吉郎師に師事する。1977年藤間流名取藤間文彰を取得。東京大学文学部国史学科卒業。1980年からフランス人演出家ニコラ・バタイユ氏の「演出家セミナー」に参加。そこでベラレーヌシステムを学習。その後、西洋演劇と伝統演劇の両方で舞台の企画、演出などに活躍。1985年演出した「おどりカタログ」が池袋演劇祭優秀賞。制作した舞台が文化庁芸術祭賞などを受賞。有限会社 タケル企画代表取締役。NPO法人舞台芸術21ネットワーク元代表理事。

●藤間 桃乃樹(ふじま もものき)

宮崎県日南市出身。日本舞踊藤間流勳右衛門派師範。

東京藝術大学音楽学部邦楽科日本舞踊専攻卒業。

日本舞踊「桃乃樹会」主宰。「伝統芸能ゆめいろ座」講師。



港区総合型地域スポーツ・文化クラブ三田 スポーカル三田

- 入会金 1ファミリー 1,000円(同一家族で2人目以降は無料)
- 年会費 表の通り(会員期限：4月から翌年3月)

会員区分	4月～6月	7月～9月	10月～12月	1月～3月
一般会員/*大人	2,000	1,500	1,000	500
**ファミリー会員/大人	1,000	750	500	250
一般会員/子ども	1,000	750	500	250
ファミリー会員	500	350	250	150

*大人(高校生以上)、子ども(中学生以下) **ファミリー会員、同一家族で2人目以降
その他、種目、イベントに応じ、都度の参加費がかかる場合があります。

スポーカル三田は、三田中学校区(三田中学校・芝小学校・赤羽小学校・御田小学校)施設で教室を開催する総合型・自主運営のクラブです。

スタッフはスポーツ推進委員、三田地区委員、地域住民のボランティアで運営しています。

クラブは会員制で、入会をお願いしております。スポーカル三田の会員は、スポーカル青山、スポーカル高松、スポーカル六本木の種目にも参加できます。

毎月のお知らせは港区のホームページからご覧いただけます。



港区総合型地域スポーツ・文化クラブ三田 スポーカル三田

お問い合わせ sporculmita@gmail.com



メールアドレス



港区ホームページ