

ガーデンスポーツ教室 参加者募集

令和2年度前期(4月~9月)プログラム

受付時間 9:30~12:00(各教室先着順)

3月7日(土) 受付種目

ジュニア硬式テニス・硬式テニス・ジュニア水泳・水泳
フェンシング朝日大コース・フェンシング大垣コース
体操リトミック・ポールウォーキング

3月14日(土) 受付種目

ジュニア卓球・シニア卓球火曜日コース・シニア卓球水曜日コース
ホッケー水曜日コース・ホッケー木曜日コース・ハンドボール
ラグビーフットボール・相撲・剣道

※各種目受付開始日が異なります。お間違えの無いようにしてください。

3月16日(月)より通常受付開始《全種目》

月曜日~金曜日 9:00~17:00

土曜日 9:00~12:00

オフィシャルパートナー



主催／公益社団法人ぎふ瑞穂スポーツガーデン

後援／朝日大学・瑞穂市教育委員会・本巣市教育委員会

岐阜県トップアスリート拠点クラブ活動費交付金(クラブ基盤強化事業)

総合型地域スポーツクラブ 公益社団法人ぎふ瑞穂スポーツガーデン

ジュニア水泳

日曜日 全6回 13:00-15:00

泳ぐだけでなく、体幹も鍛えて強くなるぞ!

- 対象者 小学生~高校生(200m個人メドレー3分30秒以内)
- 定員 20名
- 参加費 15,000円
- 場所 本巢スイミングスクール
- 指導者 金藤 理絵 リオデジャネイロオリンピック
競泳女子200m平泳ぎ金メダリスト
- 萩 徳行 スイミングスクールコーチ

持ち物

水着・キャップ・ゴーグル・ブイ パドル・シュノーケル(持っている人)	4月 12	7月	
フィン・トレーニングができる服装 タオル・ドリンク	5月 10	8月 9・30	
	6月 7	9月 20	

水泳

日曜日 全6回 15:15-16:45

楽に長く美しく泳げるようになりましょう!

- 対象者 18歳以上(50m以上泳げる人)
- 定員 10名
- 参加費 12,000円
- 場所 本巢スイミングスクール
- 指導者 金藤 理絵 リオデジャネイロオリンピック
競泳女子200m平泳ぎ金メダリスト
- 萩 徳行 スイミングスクールコーチ

持ち物

水着・キャップ・ゴーグル・タオル・ドリンク	4月 12	7月	
	5月 10	8月 9・30	
	6月 7	9月 20	

フェンシング 朝日大コース

水曜日 全12回 18:00-20:00

初心者から経験者まで楽しくフェンシングをしましょう!

- 対象者 小学生~中学3年生(3種目可)
高校生(経験者でエペ・サーブルのみ)
- 定員 20名 参加費 18,000円
- 場所 朝日大学フェンシング場
- 指導者 井上 裕二 朝日大学体育会フェンシング部監督
(公財)日本スポーツ協会公認フェンシングコーチ
ロンドンオリンピック出場
- 平田 京美 朝日大学体育会フェンシング部コーチ
- 伊藤 祐樹 濃飛倉庫運輸株式会社
- 中島 大輔 岐阜クラブ
- 川満 千乃

協力

朝日大学体育会フェンシング部

持ち物	4月 8・15	5月 20・27	6月 17・24
室内用シューズ タオル・ドリンク	7月 8・22	8月 19・26	9月 16・30

フェンシング 大垣コース

日曜日 全10回 9:00-12:00

倫理的思考力を身につけ、精神力の向上を目標に頑張りましょう。

- 対象者 小学校3年生以上
- 定員 35名 参加費 18,000円
- 場所 大垣南高等学校 格技場
- 指導者 西脇 一徳 (公財)日本スポーツ協会 コーチ3
(公社)日本フェンシング協会ジュニア担当コーチ
- 鈴木 元宏 (公財)日本スポーツ協会 コーチ1
- 山田 結子 (公財)日本スポーツ協会 コーチ3
- 伊藤 真 (公財)日本スポーツ協会 コーチ1

持ち物

運動ができる服装 ドリンク・タオル フェンシング用具	4月 12・19	7月 12・19
	5月 24・31	8月
	6月 14・28	9月 6・27

ジュニア硬式テニス

木曜日 全12回 18:30-20:30

基礎・形成・応用・実践をしよう!

- 対象者 小学生・中学生(経験者)
- 定員 18名
- 参加費 15,000円
- 場所 朝日大学ハードコート(一部砂入り)
- 指導者 野々川 正人 朝日大学体育会硬式庭球部コーチ
- アシスタント 朝日大学体育会庭球部
- 持ち物 タオル・ドリンク・テニスシューズ

4月 9・16・23	7月 2
5月 7・14・21・28	8月 順延分を行う
6月 4・11・18・25	9月

硬式テニス

土曜日 全12回 18:30-20:30

ラリーを覚え、試合を楽しもう!

- 対象者 高校生以上・一般(経験者)
- 定員 18名
- 参加費 15,000円
- 場所 朝日大学人工芝コート
- 指導者 野々川 正人 朝日大学体育会硬式庭球部コーチ
- アシスタント 朝日大学体育会庭球部
- 持ち物 タオル・ドリンク・テニスシューズ

4月 11・18・25	7月 4
5月 9・16・23・30	8月 順延分を行う
6月 6・13・20・27	9月

ホッケー 水曜日コース

水曜日 全12回 19:00-21:00

さらなるレベルアップを目指そう!!

- 対象者 中学生~高校生(経験者) 定員 20名
- 参加費 13,000円 場所 朝日大学ホッケー場
- 指導者 藤井 辰憲 朝日大学体育会ホッケー部ヘッドコーチ/岐阜朝日クラブ監督
(公財)日本スポーツ協会公認ホッケーコーチ
- 徳島 葵 ぎふ朝日レディース所属
- 協力 朝日大学体育会ホッケー部・岐阜朝日クラブ
- 田中 世蓮・吉川 貴史・山田 翔太・福田 健太郎
男子ホッケー日本代表サムライジャパン
ぎふ瑞穂スポーツガーデン/岐阜朝日クラブ所属

持ち物	4月 8・22	7月 8・22
運動ができる服装 ホッケー道具一式 ドリンク	5月 13・27	8月 12・26
	6月 10・24	9月 9・23

ホッケー 木曜日コース

木曜日 全12回 18:30-20:30

スティックでボールを打つ楽しさを味わおう!!

- 対象者 小学生~中学生(初心者) 定員 30名
- 参加費 13,000円 場所 朝日大学ホッケー場
- 指導者 藤井 辰憲 朝日大学体育会ホッケー部ヘッドコーチ/岐阜朝日クラブ監督
(公財)日本スポーツ協会公認ホッケーコーチ
- 徳島 葵 ぎふ朝日レディース所属
- 協力 朝日大学体育会ホッケー部・岐阜朝日クラブ
- 田中 世蓮・吉川 貴史・山田 翔太・福田 健太郎
男子ホッケー日本代表サムライジャパン
ぎふ瑞穂スポーツガーデン/岐阜朝日クラブ所属

持ち物	4月 9・23	7月 9・23
運動ができる服装 ドリンク	5月 14・28	8月 13・27
	6月 11・25	9月 10・24

剣道

水曜日 全12回 19:30-20:30

初めての方歓迎!!子どもから大人まで気軽に稽古をしたい方もどうぞ!

- 対象者 年少~成人(どなたでも)
- 定員 30名 参加費 10,000円
- 場所 朝日大学格技棟(剣道場)
- 指導者 森 啓示 朝日大学体育会剣道部副部長兼監督(剣道教士七段)
- 和田 一徳 朝日大学体育会剣道部助監督(剣道六段)
- アシスタント 柘元 進之助 朝日大学体育会剣道部OB(剣道三段)
- 協力 朝日大学体育会剣道部

持ち物	4月 8・22	7月 8・22
剣道具・竹刀(経験者) タオル・ドリンク	5月 13・27	8月 19・26
初心者には運動ができる 服装のみでOK!!	6月 10・24	9月 9・23

相撲

水曜日 全15回 17:00-19:00

日本の国技相撲を体験してみませんか!?

- 対象者 小学生~高校生
- 定員 20名
- 参加費 10,000円
- 場所 朝日大学相撲場
- 指導者 高橋 重人 朝日大学体育会相撲部監督
(公社)日本相撲連盟公認審判員
- 協力 朝日大学体育会相撲部
- 持ち物 汗拭き用タオル・ドリンク

4月 15・22	7月 1・8・15
5月 13・20・27	8月
6月 3・10・17・24	9月 16・23・30

ラグビーフットボール

土曜日 全12回 18:00-20:00

ラグビーW杯、オリンピック7人制日本代表を目指し、世界の舞台に挑戦するラグーマンを創り上げていきます!

- 対象者 小学校3年生~高校3年生(男女共) 定員 男女50名
- 参加費 15,000円 場所 朝日大学ラグビー場
- 指導者 佐藤 健輔 スクール担当コーチ
- 麦島 俊典 朝日大学体育会ラグビー部コーチ
- 吉川 充 朝日大学体育会ラグビー部監督/(公財)日本スポーツ協会公認
ラグビーフットボールコーチ(JRFU A級コーチ)
- 土佐 忠磨 朝日大学体育会ラグビー部コーチ
(公財)日本スポーツ協会公認
ラグビーフットボールコーチ(JRFU A級コーチ)

協力

朝日大学体育会ラグビー部

持ち物	4月 11・18・25	6月 6・13・20・27	9月 予備
ヘッドキャップ、マウスピース、室内シューズ(雨天時)	5月 16・23・30	7月 4・11	

※グラウンドの改修工事が行われるため日程が変更になる場合があります。その際はガーデンメールにてお知らせします。

ハンドボール

水曜日 全12回 19:00-20:30

走って・跳んで・投げるハンドボールの楽しさを味わおう!

- 対象者 小学校2年生~6年生
- 定員 20名 参加費 13,000円
- 場所 朝日大学10周年記念体育館
- 指導者 川合 常雄 朝日大学体育会ハンドボール部 監督
(公財)日本スポーツ協会公認ハンドボールコーチ3
(公財)日本スポーツ協会公認ジュニアスポーツ指導者
- 井上 元輝 朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科 助教
(公財)日本スポーツ協会公認ハンドボールコーチ3

協力

朝日大学体育会ハンドボール部

持ち物	4月 15・22	7月 8・22
体育館シューズ (屋内用運動靴)	5月 13・27	8月 19・26
※外履き、うち履きの区別をする タオル・ドリンク	6月 10・24	9月 9・23

ジュニア卓球

水曜日 全12回 18:30-20:30

さらなるレベルアップを目指す君たちのための練習会です。

- 対象者** 小学校3年生～中学生(2年以上の経験者)
- 定員** 18名
- 参加費** 20,000円
- 場所** 朝日大学卓球場
- 指導者** 米塚 雅弘 朝日大学卓球部監督
(公財)日本体育協会公認卓球上級指導員
米塚 暁 朝日大学体育会卓球部コーチ
日本リーグ最高殊勲選手賞受賞
- 協力** 朝日大学体育会卓球部

持ち物 ラケット・シューズ	4月 15・22	7月 15・22
	5月 13・20	8月 19・26
	6月 17・24	9月 16・30

シニア卓球 火曜日コース

火曜日 全12回 9:30-11:30

基礎を身につけ、卓球の楽しさを味わおう!

- 対象者** 18歳以上(初心者)
- 定員** 18名
- 参加費** 18,000円
- 場所** 朝日大学卓球場
- 指導者** 米塚 暁 朝日大学体育会卓球部コーチ
日本リーグ最高殊勲選手賞受賞
- 協力** 朝日大学体育会卓球部
- 持ち物** ラケット・シューズ

4月 14・21	7月 14・21
5月 12・19	8月 18・25
6月 16・23	9月 15・29

シニア卓球 水曜日コース

水曜日 全12回 9:30-11:30

専門家の指導でレベルアップ!!

- 対象者** 18歳以上(経験者)
- 定員** 18名
- 参加費** 18,000円
- 場所** 朝日大学卓球場
- 指導者** 米塚 暁 朝日大学体育会卓球部コーチ
日本リーグ最高殊勲選手賞受賞
- 協力** 朝日大学体育会卓球部
- 持ち物** ラケット・シューズ

4月 15・22	7月 15・22
5月 13・20	8月 19・26
6月 17・24	9月 16・30

体操リトミック

水曜日 全12回 10:00-11:00

音楽と一緒に親子で楽しく身体を動かそう!
リトミックと共にバランス感覚も身につけよう!

- 対象者** 生後10ヶ月～未就園児の子どもと親
- 定員** 15組
- 参加費** 10,000円(1組)3,000円(追加)
- 場所** コパンスポーツクラブ瑞穂スタジオ
- 指導者** 佐藤 祐芽 リトミック認定講師 音楽教室講師
- アシスタント** 花木 侑貴 東海女子フットサルリーグ選手
音楽教室講師

持ち物 水分、 スティック (初回に製作します)	4月 8・15	7月 8・22
	5月 13・27	8月 12・26
	6月 10・24	9月 2・16

ポールウォーキング

水曜日 全12回 9:30-11:30

毎回5,000歩程度を正しいフォームで歩きます!
2ヶ月に1度ピクニック企画あり!

- 対象者** 健康寿命を延ばしたい方・仲間を増やしたい方
- 定員** 15名 **参加費** 12,000円
- 場所** 朝日大学周辺(墨俣一夜城まで)
8月のみコパンスポーツクラブ瑞穂で行います。
- 指導者** 河野 博子 (公社)日本ウォーキング協会公認健康ウォーキング指導士
ノルディックウォーキングインストラクター
- 持ち物** タオル・帽子・ドリンク・ノルディックポール
(ポールの貸し出し・購入アドバイスもできます)

※4/8体験会開催。
非会員の方は100円の保険料のお支払をお願いします。
体験のお申し込みは事務局まで。

4月 8・15・22	7月 8・22
5月 13・27	8月 19
6月 8・22	9月 9・23

お知らせ

後期より開催の競技

(受付は後期より行います。日程等の詳細は後期プログラムをご参照ください。)

★自転車競技

後期より自転車教室を行います。
6月21日(日) 見学及び体験(試走)、説明会を実施します。
※試走は自転車の貸し出しがあります。この日は競技用自転車やヘルメット購入などの相談をすることもできます。

★硬式野球

後期より野球教室を行います。

TOKYO 2020

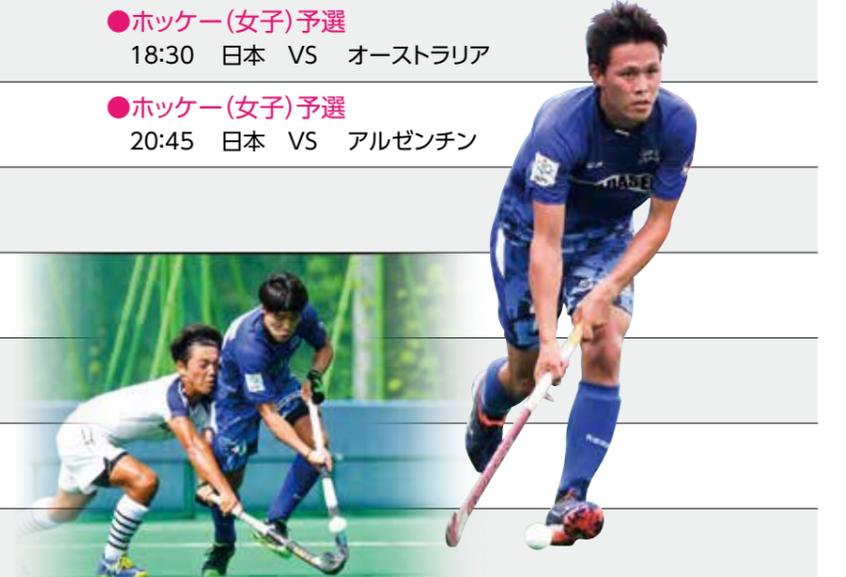
東京五輪



みんなで応援しよう!!

ぎふ瑞穂スポーツガーデンにはホッケー競技、カヌー競技で東京五輪出場を目指し頑張っている選手がいます。
みなさんで応援をお願いします。

7/25 sat	●ホッケー(男子)予選 9:30 日本 VS オーストラリア	
26 sun	●ホッケー(男子)予選 19:00 日本 VS アルゼンチン	●ホッケー(女子)予選 11:45 日本 VS 中国
27 mon		●ホッケー(女子)予選 20:45 日本 VS ニュージーランド
28 tue	●ホッケー(男子)予選 11:45 日本 VS ニュージーランド	
29 wed	●ホッケー(男子)予選 20:45 日本 VS スペイン	●ホッケー(女子)予選 18:30 日本 VS オーストラリア
30 thu		●ホッケー(女子)予選 20:45 日本 VS アルゼンチン
31 fri	●ホッケー(男子)予選 18:30 日本 VS インド	
8/1 sat	●ホッケー(女子)予選 10:00 日本 VS スペイン	
2 sun	●ホッケー(男子)準々決勝	
3 mon	●ホッケー(女子)準々決勝	
4 tue	●ホッケー(男子)準決勝	
5 wed	●ホッケー(女子)準決勝	●カヌー(スプリント)競技 女子カナディアンシングル200m予選・準々決勝
6 thu	●ホッケー(男子)決勝	●カヌー(スプリント)競技 女子カナディアンシングル200m準決勝/A決勝・B決勝
7 fri	●ホッケー(女子)決勝	●カヌー(スプリント)競技 女子カナディアンペア500m予選・準々決勝
8 sat		●カヌー(スプリント)競技 女子カナディアンペア500m準決勝/A決勝・B決勝



令和2年度 申込方法

STEP 1 公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデンの活動会員となる

「登録申請書」に必要事項を記入し、下記の料金を添えて事務局へお申込ください。

年額 活動支援金 4,000円/1家族 + 保険料 1,200円/1名(全年齢一律)

- ※活動支援金は公益法人の運営に使用されます。
- ※活動支援金は公益法人寄附金として取り扱われます。活動支援金の領収書は、確定申告時に税額控除制度の適用を受けることができます。
- ※送迎・応援をされるご家族の方も保険に加入することをお勧めします。

STEP 2 希望の教室の申し込みをする

「教室参加申込書」を記入し、各教室の参加費を添えて事務局へお申し込みください。

- 「登録申請書」・「教室申込書」はぎふ瑞穂スポーツガーデンHPでもダウンロード可能です。また事務局でも入手可能です。
- 原則として、一度申込みされた後の返金は致しません。



加入する保険 JSCC スポーツあんしんクラブ

補償内容	傷害保険補償金額		
災害死亡 (傷害)	500万円	後遺障害 (傷害) 最高	500万円
(特定疾病)	250万円	(特定疾病) 最高	250万円
【療養】			
入院日額 (傷害)	5,000円	通院日額 (傷害)	2,000円
(特定疾病)	2,500円	(特定疾病)	1,000円
手術 (傷害・特定疾病)	手術の種類により入院費額の10倍・20倍・40倍		

教室の最中に怪我をした場合や、教室に向かう道中の事故などに適用されます。怪我等をした場合は事務局へご連絡をお願いします。

教室についての注意事項

- 警報が出された場合の教室は中止します。その際の振替はありません。
- 教室の中止・日程変更の連絡はガーデンメールにて行います。また、ぎふ瑞穂スポーツガーデンのHPでもお知らせしますのでご確認ください。
- 欠席の連絡は開局時間内に事務局をお願いします。
- 大学施設を使用していますので車で来られた際は決められた場所に停めてください。

ガーデンメールについて



- 事務局にて申し込み後、翌日に登録が可能になります。忘れずに登録をお願いします。
- ガーデンメール登録方法は受付時に別紙を配布します。ご確認ください。
- [mizuho-garden.com] のアドレスを受信できるよう設定をお願いします。
- ガーデンメール登録後、事務局よりメールが届いた際には、確認後必ず本文最後のURLのクリックをお願いします。

賛助会員 ぎふ瑞穂スポーツガーデンを応援していただいています。



応援して下さる協賛企業・団体を募集しております!
当法人は、税額控除団体です。
(詳しくは事務局まで)

オフィシャルパートナー

公益財団法人田口福寿会 西濃運輸株式会社 大垣市田口町1番地 セイノーホールディングス株式会社内	株式会社 トーカイ 岐阜市若宮町9丁目16番地	株式会社 宝機材 瑞穂市別府1723-1
株式会社 岐阜多田精機 岐阜市改田字鶴田93番地	株式会社 パローホールディングス 多治見市大針町661番地の1	株式会社 美濃環境保全社 本巣市仏生寺391番地の7
ホンダロジコム株式会社 愛知県春日井市八田町5丁目16番6	中日コプロ株式会社 愛知県名古屋市中区千種区今池南26番4号	アピ株式会社 岐阜市加納桜田町1丁目1番地

プラチナサポーター(五十音順)

株式会社 市川工務店 岐阜市鹿島町6丁目27番地	株式会社 笑顔いちばん 岐阜市金園町1丁目3番地3 クリスタルビル7階	大日本土木株式会社 岐阜市宇佐南1丁目3番11号
長良工業株式会社 岐阜市柳津町下佐波8丁目46番	日本耐酸燻工業株式会社 大垣市中曾根町610番地	

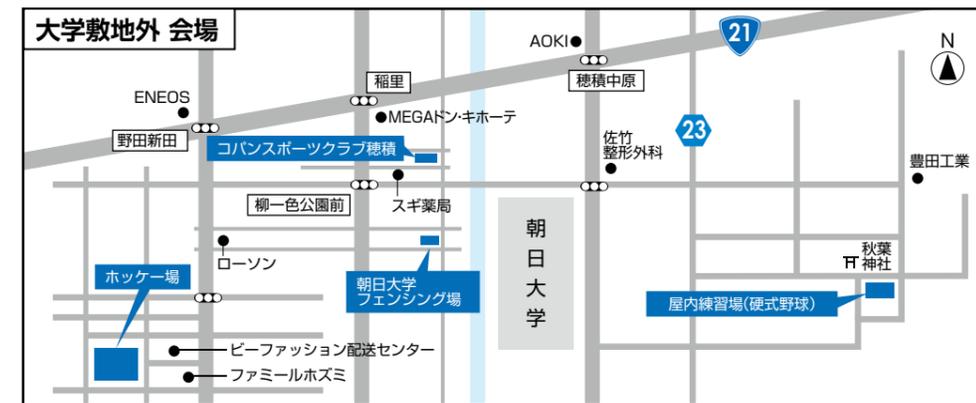
ゴールドサポーター(五十音順)

エム・シー・ヘルスケア株式会社 岐阜営業所 羽島郡岐南町伏屋2-208	株式会社 大垣共立銀行 大垣市郭町3丁目98番地	キックマンソイフーズ株式会社 岐阜工場 瑞穂市宝江576-3	サンメッセ株式会社 大垣市久瀬川町7丁目5番地の1
株式会社 ジャパンデンタル 中部支店 瑞穂市穂積1851 朝日大学内	株式会社 十六銀行 岐阜市神田町8丁目26番地	税理士法人TACT高井法博 会計事務所 岐阜市打越546番地の2	TSUCHIYA株式会社 大垣市神田町2丁目55番地
株式会社 ハーズ(ハーズ調剤薬局) 瑞穂市別府724-6	株式会社 不二産業 瑞穂市本田735	株式会社 松野組 瑞穂市穂積1330番地	株式会社 モリタ 名古屋支店 名古屋市中区千種区山3丁目30番9号 nonoha千種3F
矢島建設興業株式会社 岐阜市木ノ本町2丁目4番地5	株式会社 ヨシダ 朝日大学内営業所 瑞穂市穂積1851 朝日大学内		

シルバーサポーター

株式会社 旭クリエイト 大垣市加賀野4丁目1番地16 セイノーソフトピアビル4階	株式会社 高修 岐阜市西野町6丁目2番地	ぎふ農業協同組合 岐阜市司町37番地	株式会社 中部合成 山県市東深瀬121-3	株式会社 ヒマラヤ 岐阜市江添1丁目1番1号
--	-------------------------	-----------------------	--------------------------	---------------------------

連携企業



事務局(お問合せ先) ●事務局開局時間● 月~金曜日/9:00~17:00 土曜日/9:00~12:00 休業日/日曜日・祝日・年末年始

公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデン

〒501-0223 岐阜県瑞穂市穂積1851の1 朝日大学3号館内 TEL・FAX (058) 327-5004
〈URL〉 <http://www.mizuho-garden.com> 〈E-mail〉 mizuho-garden@mopera.net
〈Facebook〉 <http://www.facebook.com/mizuhogardensport/>



スポーツクラブ×大学×病院連携事業

健康教室

ごあんない



【主催・お問合せ先】公益社団法人 ぎふ瑞穂スポーツガーデン
〒501-0223 岐阜県瑞穂市穂積1851の1 朝日大学3号館内
TEL/FAX (058)327-5004
●事務局開局時間●月～金曜日/9:00～17:00 土曜日/9:00～12:00
休業日/日曜日・祝日・年末年始

楽しくエクササイズ!

(健やかで快適に暮らすからづくり)

ペアで行うエクササイズもあります。お友達とペアでのお申込やご夫婦でのお申込を歓迎します。もちろん個人での参加も可能です!!

また、現場でお友達を作っていただくことも大歓迎です。

対象者 成人 **定員** 30名

活動時間 10:00～11:30

活動日 月曜日(計11回)

4月/20 5月/11・18 6月/1・15
7月/6・20 8月/17・31 9月/7・28

指導者 築瀬 歩
朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科
スポーツ教育学講座 教授

持ち物 運動できる服装・運動靴・タオル
水分補給用飲料

シニアのための身体の動かし方教室

アクティブシニアを目指して元気な身体を作りましょう

対象者 50歳以上 **定員** 20名

活動時間 9:30～11:00

活動日 金曜日(計11回)

4月/10・24 5月/8・22 6月/5・19
7月/3・17 8月/21 9月/4・18

指導者 土田 洋
朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科 助教
日本コーディネーショントレーニング協会
プロンズライセンス

持ち物 運動できる服装・運動靴・タオル
水分補給用飲料

活動場所 朝日大学病院 西館1階ホール (旧朝日大学村上記念病院)

岐阜県岐阜市橋本町3丁目23番地
(JR岐阜駅より徒歩7分)



申込方法 申込書に必要事項を記入し申し込んでください。

※教室の参加には保険料と、チケットの購入が必要です。

保険料 / 1,200円 (年額)

参加費 / 1回 300円 (チケット制)

5枚つづり/1,500円 6枚つづり/1,800円 11枚つづり/3,000円

*2019年度参加の方でチケットをまだお持ちの方は使用することも可能です。

受付場所 ●ぎふ瑞穂スポーツガーデン事務局 または 朝日大学病院本館1階総合受付

注意事項 荒天時教室が中止になった場合は教室を振り替えます。連絡はご登録いただいたメールアドレスへメールにて行います。メールシステムへ登録をしていない方は事務局開局時間内に事務局へお問い合わせ下さい。尚、警報が出された場合の教室は中止し、その際振替は行いません。

健康教室 お申込用紙

必要事項をご記入の上、上記受付場所にてお申し込みください。

氏名	フリガナ	性別	男・女	生年月日	年 月 日 (歳)
住所	当てはまる方に○をつけてください。				
連絡先	ご本人様連絡先	—	—	<input type="checkbox"/> 楽しくエクササイズ!	
	緊急連絡先/続柄	—	—	<input type="checkbox"/> シニアのための身体の動かし方教室	