

こまうすゆきそう

回覧

2019年 新講座

19:00~21:00

会場

体育センター

5/13(月)・7/1(月)・9/2(月)・11/11(月)・2/3(月)

東京2020オリンピック・パラリンピック スポーツ教室

シビック

リンビック

来年の東京オリンピック・パラリンピックを前に、採用種目に触れることで、大会をより身近に感じてみましょう！

初回はパラスポーツ「ボッチャ」を計画しています。



先着20名の方に
限定ピンバッヂを
プレゼント！！

対象：どなたでもお気軽にどうぞ(^^)

持ち物：運動のできる服装・室内用運動靴、飲み物、タオル

参加希望の方は公民館へお申し込みください！

5/15(水) 6/26(水)・7/17(水)・8/21(水)・9/18(水)
10:00~11:30 10/16(水)・11/20(水)・12/18(水)

リトミックセラピー教室

パパ・ママが楽しめる子育てのために！

音楽に合わせて一緒に身体を動かしてリズム感アップ！！

会場

宮田村民会館
練習室

対象：3歳未満のお子さんがいる親子

講師：木下 妙子さん

持ち物：汗ふきタオル、飲み物

締切：5月9日(木)まで

定員：20名程度

※定員に達し次第締め切りとなります



【お問い合わせ・お申し込み】宮田村公民館（宮田村民会館内）

TEL:85-2314 FAX:85-5583 E-mail:kominkan@vill.miyada.nagano.jp

毎月1回 ワインの知識を深め、ワインを楽しみましょう！

会 場

宮田村民会館
創作室

開講式 4/18(木) 19:00~21:00

募集締め切りまであとわずか！

ワインセミナー ベーシックコース

対象：成人であればどなたでも受講できます 定員：20名程度

持ち物：筆記用具、ワイングラス2個、簡単なおつまみ

※おつまみはワインに合いそうなチーズやスナック、手料理など

費用：1回 1,000円 (テキスト代ほか) (講座の内容により異なります)

参加希望の方はお気軽に宮田村公民館へお電話ください！



公民館の学級生募集!!

講話、健康教室、歌とお話、工芸体験、季節料理、施設・企業見学、研修旅行など気軽に語り合い、交流を深めます。

学級名	対象	日程
おとこ塾	中高年の男性	5月20日(月)開講式 15:30から
女性学級	女性 (年齢は問いません)	5月23日(木)開講式 9:30から
宮田学級	女性 (70歳半ば位までの方)	5月20日(月)開講式 9:30から
やまびこ学級	女性 (70歳位からの方)	5月22日(水)開講式 9:30から

スラックライン で体幹トレーニング

初回 綱渡りのようなニュースポーツ！
幅広い年齢層の方に人気です。
5/28(火) (全10回開催)
19:00~ 小学校体育館

子ども太鼓教室

初回 小学校低学年向けですが、
親子での参加も大歓迎です。
(全7回開催)
18:30~ 村民会館大ホール

いきいき健康教室

初回 中高年の方や運動不足を
解消したい方！9月まで
毎月2回、体を動かしま
しょう (全10回開催)
10:00~ 体育センター

分館交流 春季スポーツ大会

6/9(日)

- ・ソフトボール
- ・グランドゴルフ
- ・ふらばーるバレー

【お問い合わせ・お申し込み】宮田村公民館（宮田村民会館内）

TEL:85-2314 FAX:85-5583 E-mail:kominkan@vill.miyada.nagano.jp