

# 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 オリパラ スポーツ教室

ンピック

リンピック

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  
限定ピンバッチを  
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ある親子

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、  
親子での参加也大歓迎です。

6/ 6(木) (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

6/ 6(木)

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-

【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