

こまうすゆきそう

回 覧

初回

5/28(火)

19:00~21:00

6/25・7/23・8/27・9/24

11/26・12/24・1/28・2/25

全9回

会 場

小学校体育館

スラックラインで 体幹トレーニング

体幹と集中力を鍛えながら成功したら達成感抜群！
誰でも楽しめる綱渡りのような話題のスポーツ
スラックラインの基本や楽しみ方を学べます！

対 象：どなたでも【大人の方も大歓迎！】

初回に出られなくても随時参加可能です！

(安全確保のため子供の募集は30人定員とします)

初回

6/6(木)

18:30~20:00

子ども太鼓教室



講 師：信州梅が里 宮田太鼓の皆さん

対 象：小学校低学年（親子での参加も大歓迎！）

持ち物：汗ふきタオル、飲み物

申込み：5月31日(金)まで（保護者の方がお申し込みください）

2回目以降の日程は、6/13、20、27、7/4、11、18です。

会 場

村民会館 大ホール

中高年の方や運動不足を解消したい方必見！

全10回で毎回バラエティに富んだ内容で身体の動かし方を学べます。

申込締切

5月31日(金)

いきいき健康教室

10:00~12:00

6/6(木)・20(木)	講 師：北原 陽子 さん(健康運動指導士) 持ち物：室内用運動靴、ヨガマット、 タオル、飲み物	体育センター
7/4(木)・18(木)	講 師：穴澤 遼 さん(村作業療法士) 持ち物：室内用運動靴、ヨガマット、 タオル、飲み物	体育センター
8/8(木)・23(金)	講 師：倉澤 美智恵 さん(健康運動指導士) 持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物	村民会館 第3~5研修室
9/5(木)・19(木)	講 師：山岸 洋子 さん(健康運動アドバイザー) 持ち物：室内用運動靴、ヨガマット、 タオル、飲み物	村民会館 第3~5研修室
10/3(木)・17(木)	講 師：大和 博子さん (ノルディックウォークインストラクター) 持ち物：タオル、飲み物	屋内運動場 (中越) 他

6/9(日) 春季スポーツ大会

種目	会場	開会式
ソフトボール	宮田球場	午前8時から 各会場にて
グランドゴルフ	中央グランド(雨天時:農トレ)	
ふらばーるバレー	体育センター	



参加方法や競技の内容については、各地区分館の体育部長へお問い合わせください。

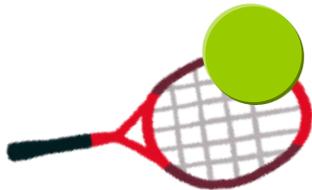
6/3、4、8の体育センターはふらばーるバレーの審判講習会ですので、一般の使用者はご注意ください。

6/23(日) 第10回 ふわっとテニス大会

8:00~15:00

会場

体育センター



申込締切

6月14日(金)

ふわっとテニスは初心者の方でも簡単にできるニュースポーツです。
個人参加でもグループ参加でも大歓迎です。
未経験の方には経験者が楽しくルールなどを教えてくれます。

参加条件: 中学生以上(小学生は経験者であれば可)

個人でもグループでも参加できます。

男女混合3人以上のチームを編成します。

ミックスマックスが原則ですが、女性のみペアは認めます。

申込み: 村民会館に申込用紙を設置してあります。

ご記入後直接お持ちいただくか、FAXでご送付ください。

問合せ先: 電話で村民会館までお問い合わせください。

持ち物: 室内運動靴、昼食、タオル、飲み物

運動のできる支度(ラケットなどの道具は貸し出します)

保険: 公民館総合補償制度(事務局で加入します)

楽生講座

中高年の方向けで、誰でも気軽に参加できる講座です。(全5回)
講演や歌、工芸体験、料理など、興味のある講座にご参加ください。

6/19(水) 講演会「騙されないために~特殊詐欺への対応~」

講師: 齊藤 俊博 さん(県くらし安全・消費生活課)

10:00~11:30

※受講ご希望の方は公民館までお申し込みください!

会場

村民会館

第3・4研修室

スマホ基礎教室

7/9(火)・10(水)

スマホの基本操作を学び交流する教室です。
11月はパソコン基礎教室を予定しています。

オリパラスポーツ教室

第2回
7/1(月)

19:00~21:00

来年の東京2020オリンピックパラリンピックを
身近に感じましょう!

随時参加者募集♪

【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