

こまうすゆきそう

平成22年度生涯学習のご案内 No.2

公民館の教室講座・大会のご案内

デジタルカメラ 講座

6月17日(木) 9:00開講

村民会館および外出して撮影や学習をします。もちろんデジカメを持っている方が対象で、スイッチの切替えや、機能の解説などから始めて、撮影のコツまで学びます。

講師：小田切 光 さん
(無料ですが実費がかかる場合があります)

開講まで若干名募集!! 公民館へ

NEW 新講座

公民館いきいき健康教室

～高齢者から運動不足のかたまで、7色の健康運動を～

中越 屋内運動場 毎週木曜日(7月7日のみ水曜) 10:00～11:30

- ① 6月24日(木) 講師：鈴木 仁さん 「人工芝の上のボールゲーム」
- ② 7月 1日(木) 講師：壬生 美代子さん 「ヨガを学ぼう ラーマヨガ」
- ③ 7月 7日(水) 講師：穴沢 遼さん 「ころばない魔法の運動」
- ④ 7月15日(木) 講師：加藤 千代子さん 「ストレッチと筋力UPと有酸素運動」
- ⑤ 7月22日(木) 講師：横尾 由紀さん 「身体をもっといかす運動と動作」
- ⑥ 7月29日(木) 講師：細田 博人さん 「やわらか脳トレーニング」
- ⑦ 8月 5日(木) 講師：伊藤 百合さん 「ウォーキング&…しながら運動」

毎週毎週で合計7回のシリーズ。さまざまな種類の健康運動と知識を学べます。申込み登録で無料参加することができます。また、高齢者の方は送迎も相談に応じます。

しめきりがあいます。6月18日までに公民館(85-2314)へ申込を!

うら面もありますヨ!!

「6月6日 分館対抗春季スポーツ大会」
初夏のやわらかい陽射しのなか開催されました



上伊那スポーツフェスティバル2010

飯島町【南部地区】
海洋性スポーツ体験

7月4日(日) 受付 12:30～
開始 13:00

カヌー、ヨットを! 山のない信州で海洋性の
スポーツを体験しよう!! (雨のとき中止)

はじめて開催するから、みんな初めて！ 参加して、たのしんでみよう！

宮田村公民館 ふわっとテニス大会

6月27日(日) 体育センター

受付 9:00

代表者会議 9:15

開会式 9:30

競技 9:45

閉会式 15:00 (予定)

参加申込み；

下記の申込様式に記入をして、6月25日(金)までに直接あるいはFAXで村民会館内 公民館へお申し込みを。記入事項がわかるようにしていただければメールでの申し込みでもOKです。

ルールが詳しくわからないけれども、大会に友達と参加してみたいという人も経験者がサポートしてくれます。公民館へご相談を！

参加は中学生以上（以外は経験者）。男女混合4人以上のチーム編成。うち1人は代表者となります。ミックスタブルスが原則ですが、女性だけのペアは認めます。

ルールは公民館と体育指導委員会公認のルールと大会代表者会議申し合せ事項によります。

道具は公民館で、ある限り用意します。

参加費；おひとり100円（当日受付で）

表彰/参加賞；有

保険；公民館総合補償制度（事務局で加入）

運営は代表者と公民館を中心に行います。ルールは村民会館内 公民館にあります。

切り取ったりせず 記入したら、このままでお申し込みください。

宮田村公民館 ふわっとテニス大会 参加申込書

申込責任者 住所
氏名
連絡先電話

チーム名 _____ (できるだけわかりやすく呼びやすいもので)

チーム代表者 _____ (生年月日は保険の関係で必要です)

番号	氏名	性別	生年月日