

# こまうすゆきそう

平成24年度生涯学習のご案内 No.2

(公民館の教室講座・大会のご案内です。ご家族皆様でご覧下さい)

## いきいき健康教室

高齢者から運動不足を解消したい人まで身体の動かし方いろいろ学べます。

○ 日 時 毎週木曜日 10:00~11:30

1) 6月14日(木) 講師; 加藤 千代子さん ……「ストレッチと筋力UP運動」

2) 6月21日(木) 講師; 壬生 美代子さん ……「高齢者のためのやさしいヨガ」

3) 6月28日(木) 講師; 穴沢 遼さん ……「楽しんでできる体操と歩行」

4) 7月12日(木) 講師; 鈴木 英仁さん ……「簡単に出来る護身術」

5) 7月19日(木) 講師; 佐藤 花子さん ……「誰でもできる肩・腰・足の運

動」

り

6) 7月26日(木) 講師; 鬼久保 あきさん ……「ピラティスで本来の姿勢を取り

戻し、身体をリセッ

トさせる運動」

○ 場 所 宮田村屋内運動場(中越区)

○ 申込み 6月8日(金)までに宮田村公民館へ電話かファクシミリでお申し込みください。

○ 申込み先 TEL 85-2314 FAX 85-5583

合計6回の教室です。さまざまな種類の健康運動や知識が学べます。申込みするだけで無

料

で参加することが出来ます。年齢は問いません。都合により講師、内容等が変わることが

あり

ます。 ※申込みの際、既往症についてもお知らせください。

## かかし隊 田植え

田植えを体験したい親子、協力をしていただける大人の方、大歓迎です。

○ 日 時 平成24年5月26日(土) 10:00~12:00 ※雨天の時は27日(日)

○ 場 所 町3区 齊藤診療所病棟北の田畑

○ 申込み 5月23日(水)までに宮田村公民館へ電話かファクシミリでお申し込みください。

○ 申込み先 TEL 85-2314 FAX 85-5583

気持ちよい春の一日、みんなで田植えを体験しませんか。

田植えの出来る支度でお出かけください。野菜の苗も植えます。



## デジタルカメラ教室

カメラの基本操作を学びましょう。 初心者対象の教室です

○ 日 時 平成24年6月14日(木) 9:00開講 第1回目スタート 全6回

○ 講 師 吉村 昇さん (旭光カメラクラブ会長)

○ 申込み 5月23日(水)までに宮田村公民館へ電話かファクシミリでお申し込みください。

○ 申込み先 TEL 85-2314 FAX 85-5583

# 公民館主催 ふわっとテニス大会

6月24日(日) 体育センター

受付 8:30

代表者会議 8:50

開会式 9:10

競技 9:30

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22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。  
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、女性のみペアは認めます。

ルールは公民館とスポーツ推進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

切り取らず 記入したら、このままお申し込みください。

## 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はっきり記入してください)

チーム代表者名

代表者 TEL

(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