

# こまうすゆきそう

平成25年度生涯学習のご案内 No.3

(ご家族皆さんでご覧ください)

裏面もご覧ください

## 親子体験教室

小学校低学年以下のお子さんとお父さん、お母さん

昔のあそび、村の文化財見学、室内運動、料理やそば打ちなど、親子で楽しみ体験できる教室です。

日 時 5月25日(土) 第1回目スタート 10:00~12:00

5月、7月、9月、11月、2月(全5回)

場 所 第1回目の5月25日は宮田村民会館研修室

内 容 第1回目はお手玉遊びです。

申 込 み 5月15日(水)までにお申込みください。

持 ち 物 飲み物



## リトミックセラピー教室

おひさまクラス&にじクラス

お母さんといっしょに音楽とふれあい、楽しく身体を動かしましょう。

日 時 5月22日(水) 第1回目スタート

5月~12月まで毎月1回水曜日(全8回)

10:00~10:45 おひさまクラス

11:00~11:45 にじクラス

対 象 おひさまクラス 平成25年5月で10ヶ月~1歳6ヶ月になるお子さん  
にじクラス 平成25年5月で1歳7ヶ月以上のお子さん

※兄弟、姉妹で両方のクラスにまたがるときは、「にじクラス」に入ってください。

場 所 宮田村民会館練習室

申 込 み 4月22日(月)~5月15日(水)の平日の  
午前8時30分~午後5時15分

定 員 お子さんは、各クラスとも先着20人で締め切らせて  
いただきます。

持 ち 物 ハンカチ、タオル、飲み物、動きやすい服装、上履き

講 師 木下妙子さん (環境セラピージュニアセラピスト)

林英里奈さん (ヤマハシステム講師(ピアニスト))



発行 2013. 4. 11

お問い合わせ/お申込み

TEL 85-2314 FAX 85-5583 E-mail: [kominikan@vill.miyada.nagano.jp](mailto:kominikan@vill.miyada.nagano.jp)

**宮田村公民館 (宮田村民会館内)**

## ノルディックウォーク教室 2本のポールを使用して楽に歩けます。

足や膝の負担を軽減し両腕も使うことで高い運動効果を実感できます。

新緑や紅葉の中、仲間と語らいながら楽しく歩いてみませんか。

日 時 5月26日(日) 9:00~12:00 第1回目スタート  
5月~10月まで毎月1回日曜日(8月を除く全5回) 雨天中止

場 所 宮田村民会館研修室

申 込 み 4月22日(月)~5月15日(水)の  
平日の午前8時30分~午後5時15分

定 員 先着20人で締め切らせていただきます。

持 ち 物 飲み物、タオル、帽子、歩きやすい服装  
リュックサック(両手があくもの)、  
靴(ランニングシューズは不可)

※ ノルディックポールは公民館で用意します。

講 師 内藤武彦さん(ノルディックウォークインストラクター)



## ふわっとテニス教室 やわらかボールでダブルステニス!楽しいですよ

年齢、性別関係なく誰でもできる今注目のニュースポーツです。

日 時 5月6日(月) 19:00~21:00 第1回目スタート  
毎月第1月曜日(変更もあります)(全11回予定)

※6月と3月にふわっとテニス大会を予定しています。

場 所 宮田村体育センター

申 込 み 4月25日(木)までにお申込みください。

持 ち 物 運動のできる服装、飲み物、タオル、上履き、  
ジュニア硬式テニスラケット

※ラケットについては公民館で用意します。(数に限りがあります)



## 第23回長野県市町村対抗駅伝・第9回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会

駅伝大会に出場する小学生、中学生、一般の選手の皆さんの応援をよろしくお願いします。

日 時 平成25年4月29日(月)

一般 9:00スタート 小学生 9:45 スタート

コ ー ス 松本平広域公園陸上競技場発着