

こまうすゆきそう

平成25年度生涯学習のご案内 No.4
(ご家族の皆さんでご覧ください)

裏面もご覧ください

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

- 第1回 6月13日(木) 講師: 鬼久保 あきさん ... 「肥満予防のために食事と運動、日常のヒント」
- 第2回 6月20日(木) 講師: 内藤 武彦さん ... 「ノルディックウォーク」
- 第3回 6月27日(木) 講師: 鈴木 英仁さん ... 「簡単に出来る護身術」
- 第4回 7月4日(木) 講師: 佐藤 花子さん ... 「免疫力を高める呼吸法」
- 第5回 7月11日(木) 講師: 壬生 美代子さん ... 「やさしいヨガ」
- 第6回 7月18日(木) 講師: 穴沢 遼さん ... 「楽しんで出来る体操と歩行」

場 所 宮田村屋内運動場(中越区)

申込み 6月5日(水)までにお申し込みください。

持ち物 タオル、飲み物、動きやすい服装、上履き

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。



※健康状態に応じた講座にしたいと思いますので、お申込みの際は既往症についてお知らせください。

春季スポーツ大会

各地区対抗です。多くの皆様のご参加をお願いします。

期 日 6月2日(日)

種 目 ソフトボール、ソフトバレーボール、マレットゴルフ、フットサル

※9月8日に予定していた秋季スポーツ大会は村民運動会開催により今年はお休みします

第19回村民運動会

期 日 10月20日(日)

発行 2013. 5. 8

お問い合わせ/お申込み

TEL 85-2314 FAX 85-5583 E-mail: kominkan@vill.miyada.nagano.jp

宮田村公民館 (宮田村民会館内)

みんなで参加して、たのしんでみましょう！

ふわっとテニスクリスタル大会

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。
個人参加もグループも大歓迎ですし、未経験の方は経験者がサポートしてくれます。
楽しくルールを覚えて身体を動かしましょう。

• 期 日 6月23日(日)

受 付 8:00
全体会議 8:50
開会式 9:00
競 技 9:20
閉会式 15:30(予定)

• 場 所 体育センター

• 持ち物 ラケット、昼食、飲み物、参加費、上履き、
運動のできる支度(ラケットのない方には
公民館でお貸しします。)

• 申込み 下記の申込書に記入して6月17日(月)
までに直接あるいはFAX、メールで
公民館へお申込みください。個人での申込
みも出来ます。参加申込書は公民館にもあ
ります。

参加は中学生以上。(経験者は小学生も可)

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。

ミックスダブルスが原則ですが、女性のみ
のペアは認めます。

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。ルールの表は公民館にあります。

参加費: 1人100円(参加賞有ります)

表彰: 5位まで表彰します。

保険: 公民館総合補償制度(事務局で加入)

運営: 代表者と公民館を中心に行います。

切り取ってお申込みください

ふわっとテニスクリスタル大会 参加申込書

申込責任者 氏名 _____ 住所 _____ 電話 _____

チーム名 _____ (わかりやすく呼びやすい名前でご記入ください。)

チーム代表者 _____ 代表者 電話 _____

(生年月日は保険に入る関係で必要になります)

番号	氏 名	性 別	生 年 月 日



発行2013.5.8

お問い合わせ/お申込み TEL 85-2314 FAX 85-5583
e-mail: kominkan@vill.miyada.nagano.jp

宮田村公民館
(宮田村民会館内)