

# 回 覧

## こまうすゆきそう

平成25年度生涯学習のご案内 No.13

(ご家族皆様でご覧ください)

### 上伊那スポーツフェスティバル'13

### ノルディックウォーク

さむ～い季節、コタツの中で丸まっているあなた！  
美しい自然の中、ノルディックウォークでさわやか体験をしませんか？  
今回は講習で説明のあと、インストラクターの指導を受けながら、  
ノルディックウォークを体験できますよ！



- 日 時** 平成26年 **2月8日(土)**  
8:30～受付 9:00～開会式 (12:00 解散予定)
- 会 場** 宮田村民会館 第3～5研修室 および屋外コース
- 主 催** 上伊那スポーツ振興協議会
- 服 装** 歩きやすく、暖かい服装
- 持 物** 運動シューズ(競技用ランニングシューズは不可)・飲み物  
・タオル・帽子・手袋・カイロ・リュックサック(両手をあけるため)
- ※ノルディックポールは主催者で準備しますが、お持ちの方はご持参ください。  
※雪や雨などにより会場を屋内運動場に変更する場合があります。  
※コースは村民会館と親水公園(付近に屋内運動場あり)の往復を予定しています。
- 参 加** 中学生から高齢者まで **参加費無料**
- 申 込** 1月27日(月)までに宮田村公民館へ電話でお申し込みください。
- 保 険** レクリエーション保険に加入します。(主催者で手配)

#### 梅の剪定講座

期 日 2月15日(土) 10:00～  
場 所 村民会館前広場(悪天時は翌日)  
持 物 剪定バサミ、手袋  
講 師 JA宮田支所 果実担当 清水さん  
申込み 2月7日(金) 宮田村公民館まで

引き続き募集中

#### 初心者パソコン教室

期 日 2月25日(火)～27日(木)  
の3日間  
各回 9:30～11:30  
場 所 宮田村民会館第2研修室  
持 物 ご自分で所有するノートパソコン  
★公民館職員が初心者対象にワープロソフトの学習のお手伝いをします。詳しくは来月の「こまうすゆきそう」で。