

こまうすゆきそう

回覧

裏面もご覧下さい

子ども太鼓教室

祇園祭の発表を目標に思い切り叩いてみよう。

○対象 小学校低学年向けですが、親子での参加も大歓迎です

○日時 平成26年5月29日(木)初回開催

毎週木曜日 午後6時30分～午後8時

6月の日程 5日(木) 12日(木) 19日(木) 26日(木)

7月の日程 3日(木) 10日(木) 17日(木)

※祇園祭には津島神社境内で演奏をします。

○場所 宮田村民会館 大ホール

○指導 「信州梅が里 宮田太鼓」の皆さん

◇北原 健一さん ◇小野 浩幸さん ◇平沢 さちこさん

○申込 5月23日までにお申し込み下さい。

※申し込みは保護者がお願いします。

○持ち物 飲み物



いきいき健康教室

6月5日(木)までにお申し込み下さい

高齢者の方や運動不足を解消したい人！身体の動かし方をいろいろ学べます。

第1回 6月12日(木) 午前10時～午前11時30分

【シナプソロジー&スロー筋トレ】(脳の活性化プログラムとやさしい体づくり)

講師 鬼久保 あきさん(フィットネスインストラクター)

場所 体育センター

持ち物 運動できる服装、運動靴、バスタオル又はヨガマット、飲み物

第2回 6月19日(木) 午前10時～午前11時30分

【ノルディックウォーク】(ポールを使って歩行を楽しむ)

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)

場所 屋内運動場及び周辺 ※屋内運動場集合となります

持ち物 運動できる服装、歩きやすい靴、タオル、飲み物

※ノルディックポールは公民館で用意します。

第3回 6月26日(木) 午前10時～午前11時30分

【楽しくできるところとからだの体操】

講師 穴澤 遼さん(作業療法士)

場所 体育センター

持ち物 運動できる服装、運動靴、タオル、飲み物



みんなで参加して、楽しみましょう！！

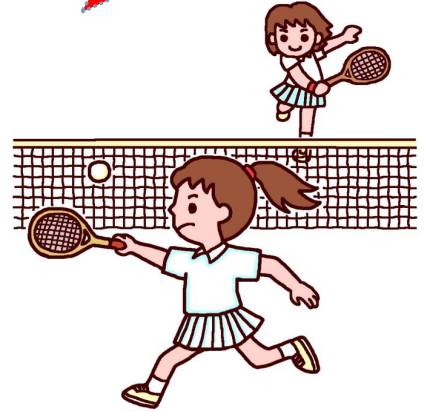
ふわっとテニスクリスタル大会

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。
個人参加でもグループでも大歓迎！
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！！

今年の
秋季スポーツ大会
の種目となります

○日 時 平成26年6月22日(日)

受付 8:00
全体会議 8:30 競技 9:00
開会式 8:50 閉会式 15:30



○場 所 体育センター

○持ち物 運動のできる服装（ラケットなどの道具は公民館でお貸しします）
上履き、昼食、飲み物、参加費

○申込 村民会館に設置してある申込書にご記入後、直接お持ちいただくか、FAX
でご送付ください。メール、電話での申し込みも受け付けています。

○参加費 1人100円(参加賞あります)

○参加条件 中学生以上(小学生は経験者であれば可)。個人でもグループでも参加OK。
男女混合4人以上のチームを編成します。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。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)

春季スポーツ大会

各地区対抗のスポーツ大会です。

6月1日(日)

ソフトボール・バレーボール
グラウンドゴルフ・フットサルの4種目

初心者パソコン教室

初心者対象です。ワード、エクセルなどの簡単な
操作を覚えましょう！

日 時：7月と2月(各3日間開催)
午前9時30分～午前11時
場 所：村民会館

ふるさと発見講座 (村の文化財学習)

宮田村の歴史や文化財について、身近なところから
学んでみませんか。

日 時：7月26日(土)ほか(全3回)
土曜日午前開催
場 所：本陣ほか

本陣おいで塾

小学校4～6年が対象です。本陣と文化会館を拠点に、
学び、遊び、歴史文化などに触れます。

日 時：7月28日(月)29日(火)30日(水)
午前9時～午後3時
場 所：本陣と文化会館周辺

※6月下旬に親子説明会があります。

先月発行した「こまうすゆきそう」年間計画の内容に誤りがありました。下記のとおり訂正しお詫びいたします。

ノルディックウォーク教室の日程 6月22日(日)→6月29日(日) 10月26日(日)→10月13日(月)
成人式の対象 平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ→平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ

お問い合わせ／お申し込み 宮田村公民館 (宮田村民会館内)

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