

# こまうすゆきそう

**8/30 (土)**  
**9:00 ~ 12:00**  
**本陣集合・解散**

宮田村の歴史や文化について学んでみませんか! ?

## ふるさと発見講座



**8/25 (月)**

8月30日に「第2回 ふるさと発見講座」があります。  
講演では伊那谷に残る歴史的町屋（商家）建築について本陣も含めてお話を頂きます。  
体験学習では本陣の屋根修繕工事に併せて、屋根の一部葺き替え体験をします。

場 所: **本陣** ※集合・解散ともに本陣となります

講 演: 「伊那谷の町屋建築について」  
体験学習: 「本陣の板葺き屋根を葺いてみよう」  
※体験学習は雨天の場合中止します。

講 師: 信州伝統的建造物保存技術研究会理事長 **吉澤政己さん**



**9/11 (木)**

ママ・パパが楽しめる子育てのために!  
音楽に合わせて一緒に身体を動かしてリズム感アップ!!

## リトミックセラピー教室

運動できる服装でお越しください。裸足で行ないます。

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)

持ち物: 汗ふきタオル、飲み物



おひさまクラス

**9:45 ~ 10:45**

(初回のみ上記時間となります)

にじクラス

**11:00 ~ 12:00**

(初回のみ上記時間となります)

宮田村民会館 練習室

**9/11 (木)**

スポーツ障害予防に必要な講習となります。  
スポーツ選手 (小学生~社会人)・スポーツ指導者・  
スポーツに興味のある人達は是非この機会に!



**9/5 (金)**

## スポーツスキルアップ教室

スポーツを楽しむ人の多くが「もっと上手になりたい、もっと強くなりたい」と思いつながりながら日々の練習やトレーニングに励まれていることと思います。しかし、スキルやノウハウや結果ばかり意識する為、身体のメンテナンスにまで目が行き届きません。ここではご自分の身体をよく知り、正しい身体の使い方の知識と技術を一つでも学んで頂ければと思います。

講 師: **城倉 通浩さん** (SAQトレーナー)

持ち物: 汗ふきタオル、飲み物、筆記用具

**19:00 ~ 21:00**

**定員 30 名**

宮田村体育センター

**全 3 回 9/25 (木)**

**10/9 (木)**