

# 4月から募集開始の教室・講座・学級

※募集開始日と詳しい内容は4月の「こまうすゆきそう」でお知らせします。

## 教室・講座

初回

5/20(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



「おひさまクラス」と「にじクラス」の2クラスで行います。  
9月まで毎月1回（第3水曜日）全5回開催します。

#### 募集対象

1歳くらい～  
3歳までのお子さん  
※年齢でクラス分けします。

2回目以降  
日程（予定）

6/17(水) 7/15(水) 8/19(水) 9/16(水)

初回

5/23(土)

ノルディックポールを使って歩くことで、全身の筋肉を刺激し、  
体づくりとスタミナアップ、運動不足解消にも効果があります！

### ノルディックウォーク教室



初めての方やポールを持っていない方でも参加できます。  
10月まで全5回開催します。

#### 会場

屋内運動場（第1回目）  
屋外コース（2回目以降）  
※村内外のコースを歩きます

2回目以降  
日程（予定）

6/20(土) 7/11(土) 9/19(土) 10/10(土)

## 学級

5月から月1回開催予定。  
内容は学級生で相談して決めます。

### 福寿学級

料理、歌、工芸体験、健康  
教室、研修視察、施設・企  
業訪問、講演、講話など

開校式

5/20(水)

対象：男性、女性  
定員：30名  
会場：村民会館研修室ほか

### 女性学級

季節料理、歌とお話、季節  
料理、研修視察、施設・企  
業見学など

開校式

5/21(木)

対象：女性  
定員：30名  
会場：村民会館研修室ほか

### おやじの集い

中高年の男性集合！！  
料理、スポーツ、歴史、陶芸、  
企業視察、研修旅行など

開校式

5/27(水)

対象：男性  
定員：20名  
会場：村民会館研修室ほか

### 宮田学級

音楽療法、研修視察、健康  
教室、工芸体験、施設・企  
業訪問、講演、講話など

開校式

5/28(木)

対象：男性、女性  
定員：30名  
会場：村民会館研修室ほか

【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：kominkan@vill.miyada.nagano.jp