

# こまうすゆきそう

回 覧



## 初回

4/21(木)  
19:00~21:00

宮田村特産品の山ぶどうワイン「紫輝」ワインセミナーでは、ワインに関する知識を得ながら、ワインを味わい、受講生の交流も深めています。

## ワインセミナー ベーシックコース

場 所

宮田村民会館  
創作室

### 講習内容

- ・講義  
(ワインの醸造法、ワインの歴史、ワインと芸術、世界と日本のワイン、長野県のワインなどを学びます。)
- ・テイasting  
(ワインを味わい、表現方法やワインに合う料理を学びます。)
- ・体験学習  
(2回の栽培体験とぶどうの収穫時期には収穫・仕込み体験があります。)



講 師：本坊酒造(株)、日本ソムリエ協会認定ワインアドバイザー 富迫英昭さん  
 対 象：成人であればどなたでも受講できます  
 持ち物：筆記用具、ワインを飲むグラス2個、簡単なおつまみ(スナックなど)  
 費 用：1,000円(ワインのテイastingがある時に集金します)  
 ※人気の講座ですので、お早めにお申込みください。  
 ※飲酒を伴いますので、お車での参加はご遠慮ください。

開講式  
5/17(火)

## おやじの集い

講話、軽運動、歌とお話、季節料理、施設・企業見学など

対象：男性【中高年】  
会場：村民会館研修室ほか

学級生募集中です！

開講式  
5/18(水)

## 福寿学級

料理、歌、工芸体験、健康教室、研修視察、保育園訪問、講演、講話など

対象：男性、女性【70歳位の方】  
会場：村民会館研修室ほか

開講式  
5/19(木)

## 女性学級

講話、軽運動、歌とお話、季節料理、施設・企業見学など

対象：女性【年齢は問いません】  
会場：村民会館研修室ほか

学級生募集中です！

開講式  
5/25(水)

## 宮田学級

音楽療法、健康づくり、工芸体験、施設・企業見学、講演、講話など

対象：男性、女性【70代半ば位までの方】  
会場：村民会館研修室ほか

学級生募集中です！

申し込み締切  
4月22日(金)

初回  
5/14(土)

「さっさか歩き」と「ゆっくり歩き」を交互に繰り返す「インターバル速歩」は、一日30分で筋力・持久力の向上や生活習慣病予防に絶大の効果があると言われています。ウォーキングに興味のある方、この機会にご自分に合ったインターバル速歩の正しい方法を学びませんか。

場 所

屋内運動場  
(中越)

## インターバル速歩 教室

講 師：赤津 恵子 先生（松本大学地域健康支援ステーション）  
持ち物：歩ける服装、飲み物、タオル、万歩計（お持ちの方）



2回目以降  
日程（予定）

5/21(土) 6/11(土) 全3回開催！



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、リズム感アップ！！

## リトミックセラピー教室

初回 5/18(水)

おひさま  
クラス

9:30~10:30

にじ  
クラス

10:45~11:45

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

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：汗拭きタオル、飲み物  
定 員：各クラス20名 ※定員に達し次第締め切りとなります。



2回目以降  
日程（予定）

6/15(水) 7/20(水) 8/17(水) 9/21(水)  
10/12(水) 11/16(水) 12/21(水) 全8回開催！

初回 6/2(木)

小学校低学年向けですが、  
親子での参加も大歓迎です。  
(全7回開催)

## 子ども太鼓教室

初回 6/2(木)

中高年の方や運動不足を解消し  
たい方！毎回バラエティに富ん  
だ内容です。(全5回開催)

## いきいき健康教室

6/12(日)

マレットゴルフ、  
ふわっとテニス、フットサル

## 春季スポーツ大会

6/19(日)

初心者でも簡単！みんな  
で参加して楽しみましょう。

## ふわっとテニス大会

【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