

こまうすゆきそう

回 覧



初回 6/ 2(木) 子ども太鼓教室

18:30~20:00

講 師：信州梅が里 宮田太鼓の皆さん

対 象：小学校低学年

持ち物：汗拭きタオル、飲み物

申込み：5月20日(金)まで

(保護者の方がお申込みください)



会 場

村民会館 大ホール

2回目以降
日程(予定)

祇園祭まで毎週木曜日 全7回開催します。

6/ 9(木) 16(木) 23(木) 30(木) 7/ 7(木) 14(木)

小学校低学年向けですが、親子での参加も大歓迎です。祇園祭での発表を目標に太鼓を叩いてみよう！

中高年の方や運動不足を解消したい方！

全5回で毎回バラエティに富んだ内容で身体の動かし方を学べます。

いきいき健康教室 時間 10:00~11:30

会 場

体育センター
(第3回のみ屋内運動場)

初回

6/ 2(木)

内 容：リフレッシュ体操

講 師：鬼久保 あき さん (フィットネスインストラクター)

持ち物：室内用運動靴、ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物

第2回

6/ 9(木)

内 容：姿勢を正しくロコモ対策

講 師：北原 陽子 さん (健康運動指導士)

持ち物：室内用運動靴、ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物

第3回

6/16(木)

内 容：グランドゴルフ

講 師：公民館職員

持ち物：タオル、飲み物



第4回

6/23(木)

内 容：心と体のストレッチ・リラクゼーション

講 師：山岸 洋子 さん (健康運動アドバイザー)

持ち物：室内用運動靴、ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物

第5回

6/30(木)

内 容：ラジオ体操を正しく覚えましょう・椅子に座ってできる体操

講 師：穴澤 遼 さん (作業療法士)

持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物

申し込み締切 5月27日(金)

分館対抗のスポーツ大会です

6/12(日) 春季スポーツ大会

参加方法や競技内容については各分館の体育部長へお問い合わせください。

種目	競技場所	開会式	競技参加人数
マレットゴルフ	マレットゴルフ場	午前 8 時から (各会場にて)	10 人以上
ふわっとテニス	体育センター		男女各 2 人以上
フットサル	屋内運動場		5 人以上

※6/5～6/11
農業者トレーニングセンターと体育センターは練習期間になります。

みんなで参加して楽しみましょう

6/19(日) 8:00～15:00

ふわっとテニス大会

会場

体育センター

ふわっとテニスは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参加でも大歓迎です。未経験の方には経験者が楽しくルールなどを教えてください。

- 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できます。
男女混合3人以上のチームを編成します。
ミックسدブルスが原則ですが、女性のみペアは認めます。
- 申込み：**村民会館に申込用紙を設置してあります。
ご記入後直接お持ちいただくか、FAXでご送付ください。
- 問合せ先：**電話で村民会館までお問い合わせください。
- 持ち物：**室内運動靴、昼食、タオル、飲み物
運動のできる支度（ラケットなどの道具は貸し出します）
- 保険：**公民館総合補償制度（事務局で加入します）



申込締切 **6/10(金)**

初回

6/22(水) 10:00～11:30

楽生講座

中高年の方向けで、誰でも気軽に参加できる講座です。お話や歌、健康体操、料理など、興味のある講座へご参加ください。

会場

村民会館 研修室

内容：講演会「満蒙開拓と義勇軍」
講師：矢澤 静二 さん
※受講をご希望の方はお申込願います。

今後の日程

8/10(水) 10/12(水)
12/14(水) 2/22(水)

7/12(火)～14(木) 初心者パソコン教室

7月はパソコンの基本操作を中心とした初心者対象の教室で、11月は「年賀状作成」教室です。
※どちらもノートパソコンを持参してください



7/16(土) ふるさと発見講座

宮田村に伝わる様々な文化財を通して、歴史・文化について学んでみませんか？

7/26(火)～28(木) 本陣おいで塾

夏休みに楽しい思い出づくり！

【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