

# こまうすゆきそう

回 覧



11/19(土)

8:00 受付開始  
8:30 開会式  
9:00 スタート  
11:00 閉会式  
(予定)

雨天中止

※雨天の場合は当日朝 7 時に  
中止・決行の判断をします。

主催：宮田村走ろう会  
共催：宮田村、宮田村公民館  
宮田村教育委員会

第16回

## 宮田村駅伝大会

1周 3km か 1.5km (小学生) のコースを  
チーム 5 人で走ります。優勝チームには  
トロフィーと賞状が贈られます。



コース：宮田村屋内運動場をスタート・ゴールとした周回コース  
競技方法：3km か約 1.5km (小学生) のどちらかのコースを選択  
1チーム 5 名の周回 (チーム編成は自由、性別年齢制限なし)

参加資格：小学生以上の村内在住・在勤者 (家族含む) の健康な方

参加費：無 料

参加申込：申込用紙は村民会館事務局又はホームページをご覧ください

11月14日(月) まで

その他：保険については公民館保険の範囲での補償となります  
参加が 5 チーム以下の場合は中止とさせていただきます  
各チームから交通整理要員を 1 名選出してください

初 回

11/24(木)

19:00~21:00

会 場 宮田中学校 体育館

SAQトレーニングを中心に体力向上・スポーツ障害予防の講習です。  
スポーツ選手、指導者、スポーツを楽しむ方ぜひご参加ください。(全4回)

## スポーツスキルアップ教室

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

11/27(日)

13:00~15:00

会 場 村民会館 練習室



自作のしめなわで新年を迎えましょう！

## しめなわ作り講座

講師：木下 文明さん 参加費：無料 持ち物：はさみ  
参加ご希望の方は公民館までお申し込みください。

11/29(火)・30(水)

9:30~12:00

会 場 村民会館 第2研修室

ワードが使える方向けの「年賀状作成」教室です。  
ノートパソコンを持参してお越しください。  
(今回初めての受講でも受講できます！)

## 公民館パソコン教室

【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