

# こまうすゆきそう

年間計画

～学習やスポーツを通して仲間づくり、地域づくり、人づくり 住みよい村づくりを！～



ニュースポーツ教室



リトミックセラピー教室



本陣 おいで塾



学級 おやじの集い



初心者パソコン教室



宮田村文化祭 作品展

## ◆情報紙『こまうすゆきそう』

毎月発行。公民館からのお知らせが満載です。くわしい内容はここでチェックを！

## ◆HP『こまうすゆきそう』

宮田村のホームページの画面左側中央の「宮田村公民館」のリンクをクリック！

## ◆TV『こまうすゆきそう』 ケーブルTV 地上111ch（11ch）

公民館の教室・行事のお知らせ、活動の様子、図書館から話題の本の紹介、村文化財情報等をお届けします。

（毎月第4金曜日の19:00～1週間放送【1:00 5:00 6:30 8:30 10:30 12:30 15:00 19:00 21:00 23:00】）

【文化・体験・学習】

教室・講座名	日 時	内 容	場 所
ワインセミナー ベーシックコース	初回 4月20日(木) 毎月1回木曜日中心 午後7時～午後9時	ワインセミナー10期生大募集！ 村ワイン文化やワインの基礎について学ぶとともに、受講者同士でワインを楽しみましょう。	村民会館ほか
ステップアップコース	※ベーシックコース修了者（9期生）対象。宮田村公認「ワイン大使」を目指します。 初回 4月21日(金) 毎月1回金曜日中心 午後7時～午後9時		
リトミック セラピー教室	5月17日(水) 6月21日(水) 7月19日(水) 8月16日(水) 9月20日(水) 10月18日(水) 11月15日(水) 12月20日(水) 毎月第3水曜日全8回開催 ●おひさまクラス 午前9時30分～午前10時30分 ●にじクラス 午前10時45分～午前11時45分	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！ ●おひさまクラス 対象：1歳～2歳未満 ●にじクラス 対象：2歳～3歳くらい ※申し込み時点の年齢でクラス分けをします。 ※各クラスとも定員20名 定員に達し次第締め切りとなります	村民会館
子ども太鼓教室	初回 6月 1日(木) 初回以降毎週木曜日 午後6時30分～午後8時	小学校低学年向けですが、親子での参加也大歓迎です。 祇園祭での発表を目標に太鼓を叩いてみよう！	村民会館 (大ホール)
楽生講座	合同講演会 6月14日(水) 以降 8、10、12、2月 (全5回開催) 午前10時～午前11時30分	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。	村民会館ほか
公民館パソコン・ スマホ基礎教室	(パソコン基礎) 7月11日(火)～13日(木) 3日間 (スマホ基礎) 11月28日(火)29日(水) 2日間 午前9時30分～午前11時30分	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月はスマートフォンの基本的な扱い方を学ぶ講座を予定しています。 ※7月はノートパソコンを、11月はスマホを持参してください	村民会館
ふるさと発見講座 (村の文化財学習)	7月15日(土) 8月26日(土) 9月30日(土) (全3回開催) 午前9時～午前12時 (予定)	宮田宿に残る歴史的建造物をはじめ、宮田村に伝わる様々な文化財をとおして、宮田の歴史や文化について学んでみませんか。	村内文化施設 ほか
本陣おいで塾	7月31日(月) 8月 1日(火) 8月 2日(水) 3日間 午前9時～午後3時	夏休みに楽しい思い出づくり！ 「ふるさとを知り、友を知り、己を知る」をテーマに、夏休みの3日間、本陣を拠点に午前中は学習、午後は体験活動を楽しみます。 対象：小学4～6年生	本陣ほか
しめなわ作り講座	11月26日(日) 午後1時～午後3時	自作のしめなわで新年を迎えれば、きっと良い年になるでしょう！	村民会館
梅の剪定講座	2月 3日(土) 午前9時～午前11時30分	梅の剪定方法や梅の消毒、肥料などについて知りたい方は是非ご参加ください。	宮田中学校 梅並木

## 【スポーツ・健康】

教室・講座名	日 時	内 容	場 所
公民館 NEW SPORTS 教室	初回 4月 3日(月) 毎月第 1 月曜日 開催 午後7時～午後9時	「ふわっとテニス」「ふらばー」 年齢に関係なく楽しめるスポーツで身体を動かす 教室です。 <b>随時参加者募集！</b>	体育センター
スラックラインで 体幹トレーニング	4月11日(火) 4月18日(火) 4月25日(火) (全3回開催) 午後7時～午後9時	スラックラインとは、綱渡りを低くして、誰でも 楽しめるように進化させたスポーツで、幅広い世 代が楽しめます。また、バランス感覚が養われ、 体幹トレーニングとしても有効です！	屋内運動場 (中越)
インターバル 速歩教室	5月13日(土) 5月20日(土) (全2回開催) 午前10時～午前12時	「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、1日30分で筋 力・持久力の向上や生活習慣予防に効果があると 言われています。ウォーキングに興味のある方は 是非ご参加ください。	屋内運動場 (中越)
いきいき健康教室	6月 1日(木) 6月15日(木) 7月 6日(木) 7月20日(木) 8月 3日(木) 8月17日(木) 9月 7日(木) 9月21日(木) 午前10時～午前11時30分	中高年の方や運動不足を解消したい方！好評につ き今年度は全8回の教室で、毎回バラエティに富 んだ内容です。 身体の動かし方をいろいろ学べます。	体育センター 村民会館
ファミリー フットサル教室	1月17日(水) 1月24日(水) 1月31日(水) (全3回開催) 午後7時～午後9時	冬の運動不足の解消に、友達や親子でご参加く ださい。初心者の方も大歓迎です。	屋内運動場 (中越)
公民館スキー教室	1月21日(日) 予定	親子で！友達と！スキーを楽しみましょう。宮田 スキークラブの方が丁寧に指導してくれます。 <b>対象：小学3年生以上 初心者～上級者まで</b>	駒ヶ根高原 スキー場 (予定)

## 学級

5月から月1回活動予定。内容は学級生で相談し、決定します。

学級名	対 象	内 容	場 所
子育て学級	就園前の親子 ※通年受付	調理実習、親子体験、焼いも会、ボディペイン ティングなど <b>4月21日(金)開講式 10時から</b>	うめっこらんど 遊戯室
おやじの集い	中高年の男性	気軽に語り合い、料理やスポーツ、歴史、陶芸、 企業視察、研修旅行などで交流を深めます。 <b>5月23日(火)開講式 主に午後に活動</b>	村民会館ほか
宮田学級	男性、女性(70歳半ば位までの方)	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 <b>5月23日(火)開講式 主に午前中に活動</b>	村民会館ほか
福寿学級	男性、女性(70歳位からの方)	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 <b>5月24日(水)開講式 主に午前中に活動</b>	村民会館ほか
女性学級	女性 (年齢は問いません)	講話、軽運動、歌とお話、季節料理、施設・企業 見学など <b>5月25日(木)開講式 主に午前中に活動</b>	村民会館ほか



# イベント・大会など

※日程・内容は変更することがあります。

## 【文化事業】

イベント・大会名	日 時	内 容	場 所
宮田村成人式	8月15日(火) 午前10時30分～(予定)	対象：平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれで 宮田村在住者と平成20年度宮田小学校卒業者と平 成23年度宮田中学校卒業生	宮田中学校 (予定)
宮田村文化祭	11月 4日(土) 11月 5日(日) 午前9時～(予定)	登録団体やグループによる芸能発表会、絵画や手 芸などの作品展示、書道展や分館報展、文化財企 画展など	村民会館ほか
公民館書初め会	1月 4日(木) 午後1時30分～午後3時30分	書初めの基礎基本を学びます。みんなで思い切り 書初めをしましょう。 対象：小学3年生～一般	村民会館
新春 囲碁将棋マージャン お手合わせ会	1月13日(土) 午前9時～午後4時	新春最初のお手合わせ会です。 3種目に挑戦して楽しみましょう。	村民会館

## 【スポーツ事業】

イベント・大会名	日 時	内 容	場 所
春季スポーツ大会	6月11日(日) 開会式 午前8時 試合開始 午前8時30分	春季スポーツ大会の3種目です。 ●ソフトボール ○ソフトバレー ◎ふわっとテニス ※雨天時はソフトバレー、ふわっとテニスのみ実施。	●宮田球場 ○農トレ ◎体育センター
ふわっとテニス大会	6月25日(日) 3月11日(日) 午前9時～(予定)	初心者も簡単にできるニュースポーツ。みんなで 参加して楽しみましょう。	体育センター
体力測定会	9月24日(日) 午前9時～午前12時(予定)	自分の体力年齢はご存知ですか？体力年齢を知り たい方、ご参加ください。	体育センター
バドミントン交流会	9月24日(日) 午後1時～午後5時(予定)	初心者の方でも参加できます。ゲームを楽しみな がら交流を深めましょう。	体育センター
村民運動会	10月15日(日) 午前8時～(予定)	村の2年に1度の大イベント、村民運動会！ 子どもから大人まで楽しみましょう。	中央グラウンド
村民ゴルフ大会	10月29日(日) 午前7時～午後3時(予定)	ゴルフを通じて体力向上と親睦を深めましょう。	伊那エース カントリークラブ
村駅伝大会	11月18日(土) 午前8時～午前11時(予定)	1周3kmのコースと1.5kmのコース。チーム5人 でリレーし、力を合わせて走りましょう。	屋内運動場 周回コース

## その他のご案内

宮田村図書館 (宮田村民会館内 電話：85-2314)

～蔵書6万冊とAVコーナーをご利用いただけます～

●開館時間：午前10時～午後6時 ●休館日：毎週月曜日・祝祭日の翌日・年末年始・蔵書点検期間

学校支援ボランティア募集中

～生涯学習や職業を通じて身に付けた力・技を小中学校の子どもたちのために生かしませんか～

【お申し込み・お問い合わせ】 宮田村公民館 (宮田村民会館内)

TEL : 0265-85-2314 FAX : 0265-85-5583

2017年4月13日発行 宮田村教育委員会事務局 生涯学習係・宮田村公民館