

こまうすゆきそう

回 覧

毎月 1 回 ワインの知識を深め、ワインを楽しみましょう！

開講式 4/20(木)
19:00~21:00

会 場

宮田村民会館
創作室



栽培体験

ワインセミナー

ベーシックコース

講 師：本坊酒造株式会社

対 象：成人であればどなたでも受講できます

定 員：20 名程度（先着で締切る場合があります）

持ち物：筆記用具、ワイングラス 2 個、簡単なおつまみ

※おつまみはワインに合いそうなチーズやスナック、手料理などなんでも OK！

費 用：1 回 1,000 円（テキスト代ほか）（講座の内容により異なります）

興味をお持ちの方はお気軽に宮田村公民館へお電話ください！

※飲酒（テイスティング）を伴う場合、お車での参加はご遠慮ください。



仕込み体験



ワインまつり

開講式 5/17(木)
(12 月まで全 8 回)

パパ・ママ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。

おひさま
クラス

9:30~10:30

にじ
クラス

10:45~11:45

対 象：1 歳から 3 歳までのお子さんがある親子

講 師：木下 妙子さん

持ち物：汗ふきタオル、飲み物

場 所：宮田村民会館 練習室

締 切：5 月 8 日（月）まで

定 員：各クラス 20 名

※定員に達し次第締め切りとなります



【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

5/13(土)・20(土) 10:00~12:00

会場

屋内運動場
(中越)

インターバル速歩教室

「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。

対象：ウォーキングに興味のある方

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：歩きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、

締切：5月8日(月)まで

公民館の学級生募集!!

講話、健康教室、歌とお話、工芸体験、季節料理、施設・企業見学、研修旅行など気軽に語り合い、交流を深めます。

学級名	対象	日程
おやじの集い	中高年の男性	5月23日(火)開講式 主に午後に活動
宮田学級	男性、女性 (70歳半ば位までの方)	5月23日(火)開講式 主に午前中に活動
福寿学級	男性、女性 (70歳位からの方)	5月24日(水)開講式 主に午前中に活動
女性学級	女性 (年齢は問いません)	5月25日(木)開講式 主に午前中に活動

ニュースポーツ教室

ふわっとテニスなど興味のある方
随時募集しています！
お気軽にお申し込みください。
次回は5/1(月)です。



子ども太鼓教室

初回
6/1(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)

いきいき健康教室

初回
6/1(木) 中高年の方や運動不足を
解消したい方！9月まで
毎月2回、体を動かし
ましょう(全8回開催)

分館対抗 春季スポーツ大会

6/11(日) ・ソフトボール
・ソフトバレーボール
・ふわっとテニス

【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