

# こまうすゆきそう

回 覧

5/13(土)・20(土) 10:00~12:00



## インターバル速歩教室

会 場

屋内運動場  
(中越)

「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されています。

講 師：赤津 恵子先生

(松本大学 地域健康支援ステーション)

対 象：ウォーキングに興味のある方

持ち物：歩きやすい服装、汗ふきタオル、飲み物、

初回

6/1(土)

## 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(親子での参加も大歓迎!)

持ち物：汗ふきタオル、飲み物

申込み：5月19日(金)まで(保護者の方がお申し込みください)

2回目以降の日程は、6/8、15、22、29、7/6、13です。



会 場

村民会館大ホール

中高年の方や運動不足を解消したい方必見!

全8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。

申込締切

5月26日(金)

## いきいき健康教室

10:00~12:00

6/1(木)・15(木)	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、タオル、飲み物	体育センター
7/6(木)・20(木)	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、タオル、飲み物	体育センター
8/3(木)・17(木)	講 師：穴澤 遼 さん(村作業療法士) 持ち物：室内用運動靴、タオル、飲み物	村民会館 第3~5研修室
9/7(木)・21(木)	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、タオル、飲み物	村民会館 第3~5研修室

【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

6/11(日)

# 春季スポーツ大会



種目	会場	開会式
ソフトボール	宮田球場	午前8時から 各会場にて
ソフトバレーボール	農業者トレーニングセンター	
ふわっとテニス	体育センター	

参加方法や競技の内容については、各地区分館の体育部長へお問い合わせください。

6/5~10の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ですので、一般の方はご注意ください。

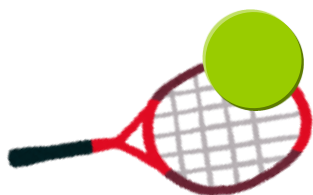
6/25(日)

# ふわっとテニス大会

8:00~15:00

会場

体育センター



申込締切

6月9日(金)

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れます。

**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。

ミックスダブルスが原則ですが、女性だけのペアは認めます。

**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)

# 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。(全5回)  
講演や歌、工芸体験、料理など、興味のある講座にご参加ください。

6/14(水)

講演会「インド釈尊聖地巡拝」

講師: 古藤 崇志 さん (圓浄寺住職)

10:00~11:30

※受講ご希望の方は公民館までお申し込みください!

会場

村民会館

第3・4研修室

# 初心者 パソコン教室

7/11(火)~13(木)

パソコンの基本操作を学ぶ教室です。

11月はスマホ基礎教室を予定しています。

# ふるさと発見講座

第1回

7/15(土)

宮田村の様々な文化財を通して、歴史・文化を  
学んでみませんか?

※詳細は6月号に掲載します

【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