

市町村対抗駅伝競走大会
出場者募集

社会教育課スポーツ振興係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

市では4月29日(金)に開かれる「第21回長野県市町村対抗駅伝競走大会」と「第7回長野県市町村対抗小学生駅伝競走大会」の出場者を募集します。希望者は、3月4日(金)までに社会教育課スポーツ振興係へ、お電話などでお申し込みください。

なお、希望者多数の場合、選考会(3月下旬ごろ予定)を実施します。

市町村対抗駅伝競走大会

期日 4月29日(金・祝)

午前9時00分スタート予定

コース

長野県松本平広域公園陸上競技場発着 42・195⁺ 着

区間と距離

第1区 2・7⁺ (中学生女子)

第2区 4・4⁺ (一般男子)

第3区 3・1⁺ (中学生男子)

第4区 5・8⁺ (一般男子)

第5区 6・2⁺ (一般男子)

第6区 4・4⁺ (一般女子・中学生女子可)

第7区 3・1⁺ (中学生男子)

第8区 5・8⁺ (一般男子)

第9区 6・695⁺ (一般男子)

参加資格

①平成23年度長野陸上競技協会登録

競技者(大学生ならびに高校生は同協会へ登録を済ませた者)

②未登録者は所定の登録手続きを必ず済ませること。

③平成23年4月1日現在で市内居住者であること。(大学生ならびに高校生は現住所または出身地のうち、いずれか一つの市町村から参加可能)

市町村対抗小学生駅伝競走大会

期日 4月29日(金・祝)

午前9時45分スタート予定

コース

長野県松本平広域公園陸上競技場発着 6・0⁺ 着

区間と距離

第1区 1・5⁺ (女子)

第2区 1・5⁺ (男子)

第3区 1・5⁺ (女子)

第4区 1・5⁺ (男子)

参加資格

①平成23年4月1日現在で市内居住者であること

②選手は小学4・5・6年生とする。



スポーツ常念
「早春常念ウォーキングリニック」参加者募集

堀金総合体育館
TEL FAX 72・6340

スポーツ常念では健康づくりに欠かせない「歩く」ことをテーマにウォーキングリニックを開催します。体に負担をかけない理想的な歩き方身につけてみませんか。

期日 3月20日(日)

午前9時～正午

場所 堀金総合体育館および周辺ウォーキングコース

講師 原義美さん(元世界陸上日本代表、日本スクリュー協会会長)

定員 100人(先着順)

対象 大人

参加費 1人200円(保険料含む)

スポンサー 常念会員は100円

服装・持ち物 運動のできる服装、運動靴、タオル、ドリンクなど

申し込み 3月14日(月)までに、市内の体育施設および地域公民館窓口にて申し込みの申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加料を添えて堀金総合体育館窓口へお申し込みください。

家庭教育ひまわり講座講演会

社会教育課子ども支援係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

「今、この時期に大切なこと」

子どもの発達とかわり方

本年度のまとめとなる今回は、子どもとのやりとりの場面を通して、具体的に大人はどうしたら良いのかを、子どもの発達の視点からお話しいただきます。参加費は無料で申し込みは不要です。保護者はもちろん、祖父母のみならず、興味のある皆さんどなたもお気軽にご参加ください。

期日 3月6日(日)

午前10時～正午

場所 穂高会館2階講義室②

講師 角田春高さん

(愛知学泉短期大学幼児教育学科教授・臨床心理士)

その他 託児あります。(無料)希望する人は2月25日(金)までにご連絡ください。



穂高公民館講座

穂高公民館
TEL 82・5970 FAX 82・3990

健康ヨーガ教室

寒いと、どうしても運動不足になりがちです。体にやさしい健康ヨーガで、ゆったりした時間を過ごしませんか。

日時 3月1日(火)・8日(火)・15日(火)

各日共午後1時30分～3時

場所 穂高会館 講義室

講師 小畑郁代さん(インストラクター)

定員 15人(先着順)

対象 市内在住の人

参加費 1回200円

持ち物 バスタオルかマット(ある人)・飲み物

申し込み 2月21日(月)より、電話でお申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時15分まで)

大人のデザート教室

手作りデザートを地元産の食材を使って作ってみませんか。春向きのデザート、和と洋を予定しています。

日時 3月11日(金)・18日(土)

各日共午前10時30分～正午

場所 穂高会館 調理室

講師 後藤和美さん(管理栄養士)

定員 12人(先着順)

対象 市内在住の人

参加費 1回200円

材料費 1回500円

持ち物 エプロン・三角せん

申し込み 2月25日(金)より、電話でお申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時15分まで)

寒いと、どうしても運動不足になりがちです。体にやさしい健康ヨーガで、ゆったりした時間を過ごしませんか。

日時 3月10日(木)・16日(水)

各日共午後1時30分～3時30分

場所 穂高会館 児童室

講師 湯川佳美さん(フラワーコーディネーター)

定員 10人(先着順)

対象 市内在住の人

参加費 1回200円

材料費 700円～1000円

持ち物 綿の白い手袋

その他 彫るカッターは先生からお借りします。

申し込み 2月24日(木)より、電話でお申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時15分まで)



ひまわり子ども支援事業
子ども体験講座

豊科公民館
TEL 72・2158 FAX 73・6401

小中学生向けの体験講座です。お友達と誘いあってご参加ください。

開催日 2月26日(土)

場所 豊科公民館

1部「マクラメ体験講座」

いろいろな色のひもを結びながら

作品を作るマクラメで、ストラップ

を作ってみよう。

時間 午前10時～11時

会場 大会議室

講師 丸山令子さん(マクラメ結女の会主宰)

2部「お茶(抹茶)体験講座」

日本のお茶(抹茶)をたてて、飲

んでみましょう。お菓子つきです。

時間 午後1時30分～3時

会場 和室

講師 長谷川美代さん(大日本茶道学会茶道教授)

対象者 市内小中学生

定員 各部共20人(先着順)

費用 無料

申し込み 2月21日(月)午前8時

30分から受け付けを開始します。豊科公民館窓口または電話でお申し込み

みできます。

1部2部両方の申し込み

みもできます。

日本語教室
参加者ボランティア募集

社会教育課社会教育係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

市内在住の外国人の皆さんを対象に、日本語教室を4月9日から1年間開催します。教室参加希望者と、教室開催にご協力いただけるボランティアを募集します。

期間 4月9日(土)

～平成24年3月25日(日)

教室

①豊科教室・毎週日曜日午前10時～

豊科ささえあいセンターに

②穂高教室・毎週日曜日午後7時～

穂高会館

③三郷教室・毎週土曜日午後7時30

分～三郷公民館

対象

【教室参加希望者】市内在住外国人

【ボランティア】教室に携われる

人(日本人外国人を問いません)

参加費 無料

申し込み 2月21日(月)午前8時

30分から電話で受け付けます。

その他 小学校3～4年生程度の日

本語理解度を目指します。

本語理解度を目指します。

