

名称	内容	日時・場所	費用・定員等	申し込み・問い合わせ
【国営アルプスあづみの公園（堀金・穂高地区）】 SPRING FESTA 2022 チューリップ・ナノハナまつり	甲信地方最大 91 品種 28 万本のチューリップ畑と、500 万本のナノハナ、200 匹の鯉のぼりをお楽しみください。	☎ 5月15日(日)まで 午前9時30分～午後5時 園内	☎無料（要入園料） ※ 5月3日(火)・4日(水)は入園無料	☎国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター ☎71・5511
やさしいダンス教室 (ラインダンス)	全員が整列して一斉に同じステップを踏むラインダンス。やさしいステップで楽しく踊ります。	☎ 4月27日～6月29日 水曜日【全10回】 午後2時～4時 ☎穂高公民館講堂ほか	☎18歳以上 ☎1回200円 ☎各回20人 ☎上履き、飲み物	☎清水晴子さん（市フォークダンス協会） ☎82・2091
ふれあい弓道教室 (夜の部)	弓道は自分の体力に合わせて楽しみ、健康維持や生涯スポーツとしても人気です。初心者の皆さんも大歓迎です。	☎ 5月10日～6月28日 毎週火・水曜日【全15回】 午後7時～9時 ☎豊科弓道場	☎18歳以上または市内高校生 ☎3,000円（15回分） ☎15人（要申込） ☎筆記用具、白足袋（あれば）	☎・☎ 4月30日（土）までに荒川保さん ☎090・2449・6396 または市スポ協事務局 ☎88・3516
ふれあい弓道教室 (昼の部)	弓道は自分の体力に合わせて楽しみ、健康維持や生涯スポーツとしても人気です。初心者の皆さんも大歓迎です。	☎ 5月11日～8月17日 水曜日【全15回】 午後1時30分～3時30分 ☎豊科弓道場	☎18歳以上 ☎3,000円（15回分） ☎6人（要申込） ☎筆記用具、白足袋（あれば）	☎・☎ 4月30日（土）までに丸山萬佐巳さん（市スポ協弓道部） ☎090・3144・7034 または市スポ協事務局 ☎88・3516
初心者向け太極拳教室	頭も体も使う太極拳を始めませんか。心身共に健康づくりに役立ちます。	☎ 5月11日～6月22日 毎週水曜日【全7回】 午後1時～2時 ☎豊科武道館剣道場	☎18歳以上 ☎2,000円（7回分） ☎20人（要申込） ☎底が柔らかい上履き、飲み物、タオル	☎・☎ 5月9日（月）までに小林通江さん ☎72・2006または市スポ協事務局 ☎88・3516
穂高マレットゴルフ 初心者講習会	同好者との交流を楽しみながら体力の向上を図ります。	☎・☎ 6月7日(火) 穂高公民館会議室 6月8日(水)・9日(木) 権現宮マレットゴルフ場 時間はいずれも午後1時～3時30分	☎18歳以上 ☎1,000円（3回分） ☎15人（要申込） ☎筆記用具、マレットゴルフ用具（貸し出しあり）	☎ 5月1日（日）から31日（火）の午前中に権現宮マレットゴルフ場 ☎82・0097または市スポ協事務局 ☎88・3516 ☎市川直哉さん ☎090・4725・8133
第1回 豊科マレットゴルフ 初心者講習会	基本的な技術やルールを、日本マレットゴルフ協会A級公認指導員が指導します。	☎ 5月2日(月) 午前8時30分～正午 ☎豊科水辺公園マレットゴルフ場	☎18歳以上 ☎無料 ☎20人（先着順） ☎筆記用具、マレットゴルフ用具（貸し出しあり）	☎・☎ 5月12日(木)から22日(日)に赤羽且行さん（豊科マレットゴルフ協会） ☎090・2766・3436 または市スポ協事務局 ☎88・3516
心も身体も健やかに。 初心者大歓迎！ 座って無理なくフロアバレエ体験教室	床に座ってゆっくりとした動きで行うバレエを体験します。初めての人でも分かりやすく、心も身体も健康に、美しさが保たれます。	☎ 5月10日(火)・24日(火) 午後1時30分～3時、 17日(火)・31日(火) 午前10時～11時30分 ☎穂高公民館視聴覚室ほか	☎各回1,000円 ☎各回10人（要申込）	☎・☎山之内里冴さん ☎090・9664・7217 ショートメッセージ可
季節を快適に！ 天然アロマワークショップ	100%天然アロマを使って季節を快適に過ごせるアロマの使い方を学びながら、アロマパームやスキナーションなどを作ります。	☎ 4月23日(土)・29日(金)、 5月7日(土)・11日(水)・ 21日(土)・24日(火) 午前10時～11時30分 ※単発参加可 ☎豊科交流学習センター「きぼう」2階学習室	☎各回1,000円 ☎各回6人（要申込） ☎日にちによってワークショップの内容が変わります。詳細は問い合わせください。	☎・☎ Aroma Craft N・相澤夏美さん ☎090・7208・3594 ショートメッセージ可
私設・穂高児童クラブ 交流会	お子様は、お家に帰るまでどのように過ごしていますか？皆さんの現状を語り合い、私設の居場所づくりの取り組みを紹介します。	☎ 5月14日・28日、6月11日・25日 土曜日、午後1時30分～2時30分 ☎穂高交流学習センター「みらい」学習室	☎無料 ☎8人（要申込）	☎・☎ 5月13日（金）までに横尾節子さん ☎82・0899

## 令和4年度 スポーツ教室①参加者募集

申込期間を過ぎても、定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。ながの電子申請サービスを利用、またはスポーツ推進課へ電話で申し込みください。

【共通事項】定員…定員を超えた場合は抽選 申込期間…4月25日（月）～5月6日（金）

☎・☎スポーツ推進課 ☎71・2467 ID 88987

### 《こども向け》

親子ウキウキ体操教室	日時	場所	対象	費用	定員	講師
親子のふれあいや器具を使った運動遊びを行い、集団の中で遊ぶ楽しさやルールを学びます。曜日・年齢別に4クラス開催します。	5月26日～12月22日 木曜日①午前9時20分～②午前10時45分～ 5月27日～12月23日 金曜日③午前9時20分～④午前10時45分～ 【各1時間・全20回】	穂高総合体育館	①・③ 3歳程度～就園前 ②・④ 2歳～3歳程度	6,000円（全20回分）	各クラス15組	山縣美智代さん・沢渡みゆきさん・曾根原智代さん

わんぱくジム教室	日時	場所	対象	費用	定員	講師
リズム体操や器具を使った運動を行い、楽しみながら体の動きを覚え、運動に親しむきっかけを作ります。	5月24日～10月11日 火曜日 午後4時30分～5時30分【全15回】	穂高総合体育館	年長児	2,250円（全15回分）	25人	山縣美智代さん・沢渡みゆきさん・西原由起子さん

### 《大人向け》

骨盤体幹エクササイズ教室	日時	場所	対象	費用	定員	講師
音楽に合わせて有酸素運動を行い、骨盤周りを動かして身体を引き締めていきます。	5月26日～7月28日 木曜日 午前10時～11時30分【全10回】	堀金公民館	18歳以上（高校生を除く）	2,500円（全10回分）	30人	古畑やよいさん

インナーマッスル教室	日時	場所	対象	費用	定員	講師
ストレッチやゴムチューブを使った体幹トレーニングを行い、基礎代謝を上げ免疫力を高めていきます。	5月25日～7月27日 水曜日 午後7時～8時30分【全10回】	三郷公民館	18歳以上（高校生を除く）	2,500円（全10回分）	30人	MAP-J ファインビルディング協会

### 《スポネット常念 ファミリースポーツカフェ年間日程》 ☎スポネット常念事務局 ☎72・6340

教室名	日時	対象	場所
①子どもかけっこ春5月教室	5月14日（土）午前9時～正午	小学1～3年生	堀金総合体育館
②子どもかけっこ春6月教室	6月11日（土）午前9時～正午	小学1～3年生	A N Cアリーナ
③ポッチャ体験	7月9日（土）午前9時～正午	家族・一般	豊科勤労者総合スポーツ施設体育館
④子どもかけっこ秋教室	8月27日（土）午前9時～正午	小学1～3年生	A N Cアリーナ
⑤実践ウォーキング	10月23日（日）午前8時～午後2時	どなたでも	未定
⑥家族で動き作り運動（低学年）	11月19日（土）午前9時～正午	ファミリー向け	A N Cアリーナ
⑦ウォーキングサッカー教室	12月17日（土）午前9時～正午	小学生以上	A N Cアリーナ
⑧ファミリースポーツレストラン	1月15日（日）午前9時～正午	ファミリー向け	A N Cアリーナ

#### 河川愛護モニター募集

河川の利用状況や河川環境に関する意見などの報告を行う河川愛護モニターを募集します。  
☎千曲川・犀川に接する機会が多く、河川愛護に関心のある、活動範囲の近隣（おおむね5km以内）に住む満20歳以上の人（公職者除く）  
☎報酬…月額4,580円（予定） 任期…7月から1年間  
☎5月23日（月）までに応募用紙を提出。詳細は問い合わせいただくか、千曲川河川事務所HPをご覧ください。  
☎国土交通省千曲川河川事務所占用調整課 ☎026・227・7768

#### ◇お詫びと訂正◇

広報あづみの342号（3月23日発行）18頁、口座振替ができる金融機関の記事  
【誤】みずほ銀行・そな銀行  
【正】みずほ銀行・りそな銀行  
お詫びして訂正いたします。