

コオーディネーショントレーニング(COT)の参加者募集

生涯学習課スポーツ推進担当
TEL 71・2466 FAX 71・2338

キッズ体験会

「運動学習能力(学ぶ力)」を得ることを目的としたキッズ体験会です。運動が苦手な子どもも楽しむことができます。

- 日時 2月27日(土) 午前9時30分～2時間程度
- 場所 穂高総合体育館
- 対象 幼稚園・保育園年長児・小学校2年生の児童
- 内容 タオルを使ったトレーニング(激しい動きは、ありません)
- 服装 運動できる服装、運動用上履き
- 持ち物 飲み物、筆記用具、フェイスタオル
- 講師 NPO法人日本コオーディネーショントレーニング協会公認講師
- 参加費 134円(保険料込み)
- 定員 25人(先着順)
- 申し込み 1月25日(月)から生涯学習課へ電話で申し込みください。(受付時間は、午前8時30分～午後5時)

COTを学ぶ会

- 日時 2月27日(土) 午後1時30分～5時
 - 場所 穂高総合体育館
 - 対象 市在住・在勤で、スポーツ指導や教育に関わっている、また興味や関心がある18歳以上の人(教員・保育士・スポーツ少年団指導者など)
 - 服装 運動できる服装、室内用シューズ
 - 持ち物 飲み物、筆記用具、フェイスタオル
 - 講師 NPO法人日本コオーディネーショントレーニング協会公認講師
 - 参加費 134円(保険料込み)
 - 定員 30人(先着順)
 - 申し込み 1月25日(月)から生涯学習課へ電話で申し込みください。(受付時間は、午前8時30分～午後5時)
- 『夢の実現のために』
『諦めない心を育てる』
スポーツ指導者を対象に、ジュニア期の指導方法・育て方、保護者の役割、選手のケガの予防をテーマにスポーツ指導者講習会を開催します。



青少年センター講演会
子どもとのコミュニケーションを考える

- 生涯学習課社会教育担当
TEL 71・2466 FAX 71・2338
- 日時 2月6日(土) 午後2時～1時間30分程度
 - 場所 堀金総合体育館 サブアリーナ
 - 講師 橋爪みずずさん(伊那西高校教諭、新体操部監督)
 - 参加費 無料
 - 申し込み 不要
- 子どもとコミュニケーションが上手くとれない。話をしようとする、すぐけんかになってしまうなど、子どもとの関わりをコミュニケーションやカウンセリングの視点から見直し、対応のポイントを探ります。
- 日時 2月6日(土) 午前10時～11時30分
 - 場所 市役所4階 大会議室
 - 講師 上村恵津子さん(信州大学教育学部教授)
 - 参加費 無料
 - 申し込み 不要

生涯学習リーダーバンク登録者を募集

生涯学習課社会教育担当
TEL 71・2466 FAX 71・2338



リーダーバンクとは?

技能や知識などの得意分野を持った市民の皆さんが登録する人材バンクです。スポーツや芸術など、13分野で構成。各分野に精通した人が、公民館活動や個人・グループ活動といった生涯学習の場をサポートする制度です。

登録分野の紹介

「教育」、「政治・経済・社会」、「文芸・語学」、「美術・工芸」、「音楽・演劇・舞踊」、「趣味・生活文化」、「自然科学」、「産業・技術」、「健康・安全」、「スポーツ」の10分野に現在登録があります。その他、「哲学・倫理・思想」、「歴史・地理・民俗」、「福祉・奉仕・地域づくり」があります。

リーダーバンクに登録するには?

- ①登録申し込み 2月1日～29日の登録期間に、所定の登録申請書を生涯学習課に提出してください。※申請書は、生涯学習課窓口、もしくは市ホームページから入手できます。
- ②登録 登録が適当と認めた場

明科公民館の催し

- 明科公民館内明科地域課地域担当
TEL 62・4605 FAX 62・5894
- 市制施行10周年記念 あやめ杯ワンバウンドマッチ参加者募集
 - 種目 ワンバウンドふらばるバレーボール
 - 日時 2月28日(日) 受付午前8時30分～(開会式午前9時)
 - 場所 明科中学校体育館・明南小学校体育館
 - 出場資格 市在住、在勤、通学者で中学生以上の人
 - チーム構成 1チーム最大10人、試合は5～8人(原則 男性3人以内)
 - 参加費 無料
 - 申し込み 2月19日(金) 午後

明科公民館講座

明科の海野氏と「真田丸」の時代

戦国時代の市内(明科地域ほか)における海野氏の足跡を探る講演会を開催します。

- 日時 2月16日(火) 午前10時～11時30分
 - 場所 明科公民館 講義室
 - 講師 豊科郷土博物館 逸見大悟 学芸員
 - 申し込み 不要
 - 参加費 無料
- 笑いと健康講座
健康に密接な関わりのある「笑い」をテーマにした楽しく、愉快になる健康講座です。
- 日時 2月23日(火) 午後1時～3時
 - 場所 明科公民館 講堂
 - 講師 塚原成幸さん(臨床道化師)
 - 内容 笑いと生き方についての講演、道化パフォーマンス
 - 参加料 無料
 - 申し込み 不要

豊科公民館 ホール(劇場)の予約受付

豊科地域課 豊科公民館 TEL 72・3111 FAX 72・3176

- 4月からの豊科公民館業務の再開に伴い、平成28年度の公民館ホール(劇場)の予約を受け付けます。
- 予約期間 4月1日(金)～平成29年3月31日(金)
 - 予約方法 2月22日(月) 午前9時から受付を開始します。豊科地域課窓口または電話で申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時)
- ※注意事項 ホール以外の会議室の予約受付は、使用日の前月の1日からです。
【ホール使用に伴う会議室予約は除きます。なお、4月分の豊科公民館会議室の予約受付は、3月1日(火) 午前9時から豊科地域課で行います。】

穂高公民館 健康づくり講座「軽体操とセルフマッサージ」

穂高公民館内穂高地域課地域担当 TEL 82・5970 FAX 82・3990

- ゲーム感覚で体を動かし、脳を生き生きと若返らせませんか。併せてセルフマッサージのコツも学びます。
- 日時 2月9日・16日・23日、3月1日・8日(全5回 各火曜日) 午後1時30分～2時30分
 - 場所 穂高会館 講堂
 - 対象 市内在住の人
 - 講師 小林美穂さん
 - 受講料 1回 200円
 - 定員 20人(先着順)
 - 持ち物 タオル・飲み物・運動用上履きなど
 - 申し込み 1月28日(木)から穂高公民館へ電話で申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時)

