

他公共団体・後援団体などから寄せられた情報を掲載しています。
詳細は主催者に問い合わせください。

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）】 アウトドアパーク	充実のマーケットやアクティビティで、アウトドアを思いっきり楽しめるイベントです。	10月1日(土) ・2日(日) 10:00~16:30 場内	無料開園日のため入園無料(参加費一部有料)	国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター 71・5511
第31回 ふるさとウォッチング in 安曇野	安曇野の原風景を巡る「ふるさとウォッチング」。安曇野の歴史・文化・自然を学びながら、堀金の中堀地区を散策します。	10月2日(日) 8:30~12:00 中堀公民館集合 (堀金烏川3592-3)	1000円(中学生以下無料) 40人(先着順)	下記2次元コードから NPO法人安曇野ふるさとづくり応援団 81・1325 
10月子どもカフェむぎむぎ	畑で作った小麦を小麦粉にし、手打ちうどんを作って食べます。また、リユース・季節に合わせた遊び(10月はハロウィン)のコーナーなどで交流します。	10月2日(日) 11:00~14:00 お野菜懐石 & Organic Cafe manaya (堀金烏川1528-1)	3歳以上の子どもと大人 中学生以上500円 中学生未満300円 50人(先着順)	氏名、年齢、連絡先を9月26日(月)から電子メールで himari0088@gmail.com むぎむぎクラブ太田さん 090・1119・5105
香害のない暮らし方を考える会	化学物質過敏症に関する情報交換、香害リスクと予防を分かりやすくまとめたリーフレットの作成を行います。	10月17日、11月21日(毎月第3月曜日) 10:00~12:00 代表者宅など	無料 オンライン(Zoom)参加可	開催日の前日までに電話で エコライフあづみの 濱綾子さん 090・1530・7651 ikiterudakedekanpeki@docomo.ne.jp
井口喜源治記念館 定期講演会「島崎藤村と小諸義塾」	島崎藤村が招かれ、教鞭をとった小諸義塾。藤村作品を通じて義塾の学びの様子などの話を聞きます。	10月22日(土) 14:00~ 球山公園研成ホール	無料 70人(当日先着順)	不要 井口喜源治記念館 82・5570
ポッチャ体験会	パラリンピックで注目されたポッチャを体験します。障がい、年齢に関わらず誰でも楽しめる軽スポーツです。	10月29日(土) 13:30~15:30 豊科公民館大会議室	身体障がいのある人・家族・支援者(20~70歳) 無料 10人(先着順)	10月10日(月)までに サンスポートまつもと(88・6826)に電話で つむぐ広場ココクル 松永さん hirobakokokuru@gmail.com
安曇野テニス 火曜日ナイタースクール (初・中級)	安曇野テニス協会が開くナイタースクールです。ある程度打つことができる初級者、中級者が対象です。	11月8日~1月10日 (1月3日除く)火曜日・全9回 19:00~21:30 常念ドーム	6,000円(9回分) 12人(先着順) 硬式用テニスラケット、テニスシューズ	10月8日(月)から23日(日)に安曇野テニス協会HP掲示板から 太田稔さん 090・8329・6991

安曇野総合型地域スポーツクラブ スポネット常念 72・6340

安曇野ファミリースポーツカフェ 実践ウォーキング

北アルプス山麓の雄大な自然の息吹を感じながら歩きます。
10月23日(日)8:00~12:30 国営アルプスあづみの公園大町・松川地区(堀金支所集合・解散)
18歳以上(高校生は除く) 1,000円(入園料含) 30人(先着順)
10月11日(火)までに、申込用紙と参加費を堀金支所1階市民活動室へ。申込用紙は同窓口で入手できます。



気軽にスポーツに親しんでいただくため、下記のとおりスポーツ教室を開催します。右記2次元コードまたは電話で申し込みください。なお、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。
【共通事項】申し込みは10月3日(月)まで。定員を超えた場合は抽選となります。



《こども向け》

わんぱくジム教室	日時	10月25日~2月21日 火曜日 16:30~17:30【全15回】	
リズム体操や器具を使った運動を行い、さまざまな体の動きを身に付け、運動に親しむきっかけを作ります。	場所	穂高総合体育館	対象 年中児
	費用	2,250円(15回分)	定員 25人
	講師	山縣美智代さん・沢渡みゆきさん・西原 由起子さん	

動き作り運動あそび	日時	10月26日~3月8日 水曜日 17:00~18:30【全15回】	
遊びやゲーム要素を含んだ運動で、さまざまな種目に役立つ運動能力を身に付けます。	場所	豊科勤労者総合スポーツ施設体育館	対象 小学1~3年生
	費用	2,250円(15回分)	定員 20人
	講師	細野築三さん	

《大人向け》

市民体力測定会	日時	10月10日 月曜日 8:30~12:00 【受付】65歳以上:8:30~8:45 64歳以下:9:30~9:45	
体力年齢や全国平均と比較を行った測定結果がわかります。所要時間は1時間程度。当日受け付けもできます。	場所	穂高総合体育館	対象 市内在住の20歳~79歳
	費用	無料	持ち物 上履き、飲み物、タオル
	測定項目		
64歳以下	握力・上体起こし 長座体前屈・反復横跳び 20m シャトルラン 立ち幅とび	65歳以上	ADL(日常生活活動テスト) 握力・上体起こし 長座体前屈・開眼片足立ち 10m障害物歩行・6分間歩行

姿勢改善エクササイズ教室	日時	10月13日~12月22日 木曜日 19:00~20:30【全10回】	
関節への負担が少ない負荷で、ゆっくりとした動作の筋力トレーニングを行います。	場所	三郷公民館	対象 18歳以上(高校生は除く)
	費用	2,500円(10回分)	定員 20人
	講師	(株)ZERO	



共通事項
事前にANCアリーナへ電話または直接。
空きがあれば当日参加も可能です。 73・1600 73・1610



ララサーキット
音楽に合わせたステップ運動に、脳を刺激する動作と筋力トレーニングを組み合わせたプログラムです。
10月6日・13日・20日(木)
①9:00~9:45 ②10:00~10:45
60歳以上 1回330円 各15人(先着順)

親子スポーツ教室
親子で運動あそびを行いながら、基礎運動能力の向上を目指すプログラムです。
10月6日・13日・20日(木)
10:00~11:00
2~4歳の親子 1回550円 15組(先着順)

ウォーキング教室
歩行動作を極め、身体機能の向上を目指します。
10月9日(日) 9:00~10:30
原義美さん(世界陸上元日本代表)
高校生以上 1,000円 50人(先着順)

個人参加型バスケットボール
参加者でチームを作り、ゲームを行います。
10月22日(土) 19:30~21:00
高校生以上 500円 20人(先着順)