

第1回自然観察会

水辺や里地で見られる生きものを観察します。

- 日5月27日(土)  
午前10時～午後0時30分(予定)  
場自然体験交流センター「せせらぎ」  
対小学生以上(小学生は保護者同伴)  
講▽植物・尾関雅章さん(長野県環境保全研究所)▽動物・東城幸治さん(信州大学理学部)
- 費無料 定30人程度(抽選)
- 日4月24日(月)から5月8日(月)に  
ながの電子申請サービスから。サービスが利用できない場合は問い合わせください。



緑のカーテン講座(ゴーヤ編)

- ゴーヤで作る緑のカーテン。大きく育てるコツを学びます。
- 日5月28日(日)午前10時～11時  
場市役所4階大会議室
- 講NPO法人あづみ野風土舎ほか  
費無料 定50人(先着順)
- 持ゴーヤの苗を入れるもの
- 日5月8日(月)から11日(木)に電話で
- 環境課  
日71・2492



令和5年度スポーツ教室

■わんぱくジム教室(子ども向け)  
かけっこやボール運動、マットなどの器具を使った運動を通し、さまざまな体の動きを覚え、運動に親しむきっかけを作ります。

- 日5月23日、10月10日(全15回)  
火曜日・午後4時30分～5時30分  
場穂高総合体育館  
対年長児
- 講山縣美智代さん、沢渡みゆきさん、西原由起子さん  
費2250円 定25人  
日5月2日(火)まで
- 親子ウキウキ体操教室(子ども向け)  
鉄棒やマット、跳び箱などの器具を使って親子で体を動かしながら、集団の中で遊ぶ楽しさやルールを学びます。
- 日・陽木・金曜日各2クラス(全20回)  
時間は共通①午前9時30分～、②午前10時45分～(各1時間)  
▽木曜日・5月25日、12月21日、穂高総合体育館  
▽金曜日・5月26日、12月22日、堀金総合体育館
- 対2歳～就園前  
講山縣美智代さん、沢渡みゆきさん、曾根原智代さん  
費6000円 定各クラス12組  
日5月2日(火)まで

■座って簡単トレニング教室  
ストレッチやゴムチューブを使ったトレニングを行い、体軸・体幹を整え、基礎代謝を上げ免疫力を高めます。

- 日6月8日、8月10日(全10回)  
木曜日・午後7時～8時30分  
場三郷公民館
- 対18歳以上(高校生を除く)  
講MAPJフラインヒルディング協会  
費2500円 定30人  
日5月16日(火)まで
- エクササイズ教室  
有酸素運動や筋トレで気持ち良く身体を動かし、ストレッチで身体をほぐします。日頃の運動不足解消や筋力低下防止を目指します。
- 日6月9日、8月18日(全10回)  
金曜日・午後1時30分～2時30分  
場穂高公民館
- 対18歳以上(高校生を除く)  
講古畑やよいさん  
費2500円 定30人  
日5月16日(火)まで
- 【共通事項】  
左記2次元コードまたは電話で申し込みください。期限を過ぎてい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。
- 日71・2467





**ウォーキング教室**  
日4月23日(日)9:00～10:30(雨天中止)  
場ANCアリーナ多目的広場・豊科南部総合公園  
費1000円 定50人(先着順)

**共通事項**  
対高校生以上 講原義美さん(株式会社ZERO)  
日事前にANCアリーナへ電話(Tel.73-1600)で  
持動きやすい服装、運動用シューズ、飲み物、タオル

**マラソニック**  
日5月7日(日)9:00～11:00(雨天中止)  
場豊科南部総合公園  
費2000円 定20人(先着順)

各種情報コーナー

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。

国営アルプスあづみの公園(堀金・穂高地区) SPRING FESTA2023 チューリップ・ナノハナまつり 甲信地方最大117品種27万球が咲くチューリップ畑と500万本のナノハナ。圧倒的なスケールで春の公園を演出します。	日5月14日(日)まで (5月8日(月)は休園) 場園内	費要入園料	日国営アルプスあづみの公園 堀金・穂高管理センター Tel.71-5511
第32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」の32回目。安曇野の歴史、文化、自然を学びながら、三郷七日市場地区を散策します。	日4月23日(日) 8:30～12:00 場諏訪神社集合(三郷明盛307)	費1000円(中学生以下無料) 定40人(先着順)	日右記2次元コードから 日NPO法人安曇野ふるさとづくり応援団 Tel.81-1325
穂高神社 神楽殿奉納ピアノ フリーライブ 名古屋市在住のチューバパーピアニスト・きむらたくやさんのエレクトーン演奏をお楽しみください。	日5月6日(土)16:00～ ※荒天中止 場穂高神社境内	費無料 ※入場制限する場合があります	日音楽とひづめの会・長崎道子さん 日musictown5054@gmail.com
原田哲治ガラス展～神秘の世界～ 安曇野を代表するガラス芸家・原田哲治さんのさまざまな工芸作品を展示します。期間中、作品の販売も行います。	日4月29日(土)～5月31日(水) 9:00～17:00(最終入館16:30) 場穂高神社資料館「御船会館」2階	費要入館料	日穂高神社 Tel.82-2003
純粋100%の安全なエッセンシャルオイルを使った季節に役立つワークショップ エッセンシャルオイルを使ってアロマスプレー作りなどのワークショップを行います。	日4月30日(日)、5月10日(水)・18日(木)・25日(木) 10:00～11:30 場豊科交流学習センターきぼう	対子育て中の人、介護者、アロマに興味がある人 費各回1000円 定各回6人(複数参加可能な人優先)	日望月千尋さんへ電話または電子メールで Tel.090-7190-8284 日mochii4212@gmail.com
運動不足の解消「春のやさしいダンス教室」 やさしいダンス(ラインダンスやレク等)で体を動かしましょう。1回だけでも、途中からの参加でも大丈夫です。	日4月26日～6月28日 水曜日・全10回 14:00～16:00 場穂高公民館講堂	費各回200円 定各回20人程度 持上履き・飲み物	日4月19日(水)から電話で(当日受付可) 日安曇野市フォークダンス協会・清水晴子さん Tel.82-2091
弓道教室 年齢や性別に関わらず、自分の体力に合わせた弓具を用いて行います。初心者大歓迎。	日5月9日～6月27日 火曜日と金曜日・全15回 19:00～21:00 場豊科弓道場	費4000円(15回分) 定15人程度	日・日4月28日(金)までに電子メールまたは電話で 日keepara910@yahoo.co.jp 日荒川保さん Tel.090-2449-6396 日市スポーツ協会 Tel.88-3516
ふれあい弓道教室(昼の部) 健康維持や趣味など、生涯スポーツとして弓道をやってみませんか。初心者大歓迎。	日5月10日～8月23日 8月16日を除く水曜日・全15回 13:30～15:30 場豊科弓道場	費3000円(15回分) 定6人程度 持白足袋(あれば)	日4月19日(水)から30日(日)に電話で 日丸山萬佐巴さん Tel.090-3144-7034 日市スポーツ協会 Tel.88-3516
初心者向け太極拳教室 頭も体も使う武術・太極拳を始めてみませんか。心身ともに健康づくりに役立ちます。	日5月10日～6月28日 水曜日・全8回 13:00～14:00 場豊科武道館剣道場	費2000円(全8回分) 定20人程度 持上履き(底が柔らかいもの)・飲み物・タオル	日4月19日(水)から5月6日(土)に電話で 日小林通江さん Tel.72-2006 日市スポーツ協会 Tel.88-3516
第1回豊科マレットゴルフ初心者講習会 基本的な技術・ルールを日本マレットゴルフ協会のA級公認指導員が指導します。	日5月1日(月) 8:40～12:00 場豊科水辺公園マレットゴルフ場	定10人(先着順) 持マレットゴルフ用具(貸し出しあり)・飲み物	日4月21日(金)までに電話で 日小林進さん Tel.090-4820-0858 日市スポーツ協会 Tel.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が図れます。	日・日6月7日(水) 穂高公民館会議室 6月8日(木)・9日(金) 場現宮マレットゴルフ場 いずれも13:00～15:30	費各回1000円 定15人程度 持マレットゴルフ用具(貸し出しあり)	日5月1日(月)から25日(木)に電話で 日権現宮マレットゴルフ場(午前中のみ) Tel.82-0097 日市スポーツ協会 Tel.88-3516 日市川直哉さん Tel.090-4725-8133