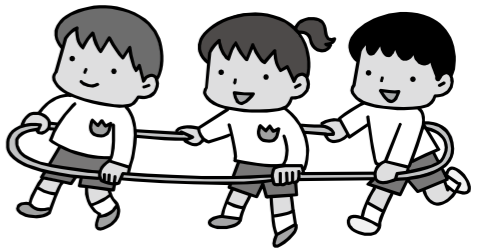


スマイルステップ教室

《全10回》

社会教育課スポーツ振興係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

元気はつらつと、ストレスを解消し、笑顔いっぱいエアロビクスを楽しみましょう。初心者向けの易しいスローエアロビクスや、手軽な筋トレも取り入れていきます。どなたでもご参加ください。
●日程 11月28日から平成25年2月20日までの水曜日（一部休みあり）
●時間 午前9時30分～11時
●場所 堀金公民館講堂
●講師 逢澤玲子先生
●対象 一般
●定員 30人（先着順）
●参加料 1000円
（別途保険料1850円）



●申し込み 10月31日（水）から11月7日（水）までに社会教育課へ電話でお申し込みください。受付時間は、平日の午前8時30分から午後5時まで
●日時 11月25日（日）
開会式 午前9時～
●場所 三郷文化公園体育館
●参加資格 市内在住者もしくは市内通勤・通学者で高校生以上。団体選手は5段以下。個人戦は称号を持つ人を除く。団体戦参加チームは、部門ごと3チーム以内。
●参加料 1人1000円（団体戦と個人戦の両方出場する場合は、団体戦分のみ）
●申し込み 各地域公民館や体育館に備え付けの申込書に記入し、11月9日（金）までに、青柳さん（399・8303 穂高有明5021・15）へお申し込みください。詳しくは市体育協会事務局（TEL 88・3516）へお問い合わせください。

わんぱくGYM教室《全10回》

社会教育課スポーツ振興係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

マットやボールなど道具を使って、楽しく元気に遊びましょう。

●日程 11月27日から平成25年2月26日までの毎週火曜日（一部休みあり）
●時間 午後4時30分～5時30分
●場所 穂高総合体育館
●講師 山縣美智代先生
水口朋巳先生
●対象 年中児・年長児（子どもだけの参加です）
●定員 25人（今年度参加経験のない人）
●参加料 1000円
（別途保険料800円）
●申し込み 11月1日（木）に社会教育課へ電話でお申し込みください。受付時間は、午前8時30分から午後5時まで

第3回安曇野市民スポーツ祭 ワンバウンドふらばーるバレ!

社会教育課スポーツ振興係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

ワンバウンドふらばーるバレ!と剣道の競技会を開催します。皆さんの参加と観覧をお待ちしています。

《ワンバウンドふらばーるバレ!》

●日時 11月18日（日）
開会式 午前8時30分～
●場所 豊科勤労者スポーツ施設
●参加資格 市内在住者もしくは市内通勤・通学者
●参加料 1チーム1500円
●申し込み 各地域公民館や体育館に備え付けの申込書に記入し、11月13日（火）までに、地域公民館窓口へお申し込みください。詳しくは豊科公民館（TEL 72・2158）へお問い合わせください。



《剣道》

●日時 11月25日（日）
開会式 午前9時～
●場所 三郷文化公園体育館
●参加資格 市内在住者もしくは市内通勤・通学者で高校生以上。団体選手は5段以下。個人戦は称号を持つ人を除く。団体戦参加チームは、部門ごと3チーム以内。
●参加料 1人1000円（団体戦と個人戦の両方出場する場合は、団体戦分のみ）
●申し込み 各地域公民館や体育館に備え付けの申込書に記入し、11月9日（金）までに、青柳さん（399・8303 穂高有明5021・15）へお申し込みください。詳しくは市体育協会事務局（TEL 88・3516）へお問い合わせください。

明科みっけ隊「上生野たんけん」参加者の募集

明科公民館
TEL 62・4605 FAX 62・5894

青少年自然体験講座「明科みっけ隊」では、「上生野たんけん」の参加者を募集します。蜂ヶ沢砂防学習公園で県下でも珍しい天井川「蜂ヶ沢」を学習。昼は、上生野公民館で地域の皆さんと交流しながらうどんを作って食べ、



蜂ヶ沢砂防学習公園

初心者パソコン講座

三郷公民館
TEL 77・2109 FAX 76・3077

パソコンの使い方がまだよく分からないという人に、操作の基礎を覚えていただく講座です。

□簡単な文書作成コース

●日程 11月27日（火）・28日（水）・29日（木）・30日（金） 4日間の出席をお願いします。
●申し込み 三郷公民館へ11月8日（木）・9日（金）に（受付は、午前9時から午後5時）電話でお申し込みください。

□年賀状作成コース

●日程 12月4日（火）・5日（水）・6日（木）・7日（金） 4日間の出席をお願いします。
●申し込み 三郷公民館へ11月15日（木）・16日（金）に（受付は、午前9時から午後5時）電話でお申し込みください。

《両コース共通》

●時間 午後1時30分～（2時間）
●場所 三郷公民館 第一会議室
●講師 田中さおりさん（カラーシチュ代表）
●定員 10人（先着順）
●対象 ノート型パソコンを持参できる人
●受講料 800円（4回分）
テキスト代500円

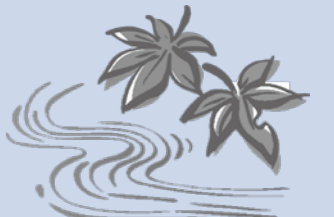
●持ち物 ノート型パソコン（マウス含む）、筆記用具
※詳しい日程等は、受講者の皆さんに後日お知らせします。

あづみ野再発見！安曇野ウォーキング

社会教育課スポーツ振興係 TEL 62・4565 FAX 62・3525

さわやかな秋空と鮮やかな紅葉を楽しみながらウォーキングをしませんか。見慣れた風景の中で新しい発見をしましょう。

- 日時 11月6日（火） 午前9時～午後2時（雨天中止）
- コース 穂高会館～等々力地区～白金地区～矢原地区～万水川堤防道路～穂高川堤防道路～穂高会館（約10*）詳細は後日、参加者にお知らせします。
- 定員 25人（先着順）
- 参加費 100円（保険料等）
- 持ち物 飲み物、タオル、昼食、雨具
- 申し込み 10月30日（火）・31日（水）に社会教育課スポーツ振興係へ電話でお申し込みください。受付時間は、午前8時30分から午後5時まで



再発見！安曇野の文化 その11

文化課文化財保護係
TEL 62・3090 FAX 62・3525

穂高神社の御船祭りの習俗

（県無形民俗文化財）

穂高神社では、毎年9月26日と27日に御船祭りが行われます。

現在は穂高区・穂高町区・等々力町区の人々により、各地区から子供船や大人船が神社境内まで曳行されます。

御船が境内に入ると、2艘の大人船が男腹と女腹をぶつけ合います。境内に見物に来た人はこの勇壮な祭りに大いに盛り上がりますが、これは子孫繁栄や五穀豊穡を表していると言われています。

現在、穂高・豊科交流学習センターと豊科郷土博物館で開催している特別展「安曇野のお祭り展1〜オフネがっなぐ地域の輪〜」でも紹介していますので、お出掛けください。



御船祭り、大人船のぶつけ合い