

市民ゴルフ大会の開催

● 社会教育課スポーツ振興係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

市民の親睦と交流、健康と体力増進を目的にゴルフ大会を開催します。

第8回安曇野市民豊科ゴルフ大会

- 開催日 8月27日(火)
- 場所 豊科カントリー倶楽部
- 参加資格 市内在住・市内勤務・市出身
- 定員 240人(60組) 先着順
- 料金 メンバー1万4000円
ゲスト1万2500円(参加費等含む)
- 申し込み 所定の申込用紙に必要事項を記入の上、8月9日(金)までに、豊科カントリー倶楽部または豊科勤労者総合スポーツ施設窓口へお申し込みください。
- 問い合わせ 豊科カントリー倶楽部 (TEL 33・1001 FAX 33・0700)
- 開催日 9月5日(木)
- 場所 豊科カントリー倶楽部
- 参加資格 市内在住・市内勤務・市出身
- 定員 200人(50組) 先着順

料金 参加費2000円

● プレー費1万5000円

● 申し込み 明科公民館備え付けの申し込み用紙に必要事項を記入の上、8月10日(土)までに明科公民館へお申し込みください。

問い合わせ 明科地域体育協会

● 問い合わせ 明科地域体育協会
ゴルフ大会実行委員会事務局
(明科公民館内TEL 62・4605 FAX 62・5894)

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・5717 FAX 62・3525
- 初心者向けのやさしいスローエアロビクスや手軽な筋肉トレーニングを行います。気軽に参加ください。
- 日程 8月28日から11月6日までの水曜日
- 時間 午前9時30分～11時
- 場所 堀金公民館講堂
- 講師 逢澤玲子さん
- 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 8月5日(月)・6日(火)の午前8時30分から午後5時の間に社会教育課へ電話でお申し込みください。

わんぱくGYM教室《全10回》

● 社会教育課スポーツ振興係
TEL 62・5717 FAX 62・3525

マットやボールなどさまざまな道具を使い、元気に楽しく体を動かしましょう。

日程 9月5日から11月14日までの木曜日

- 時間 午後4時30分～5時30分
- 場所 穂高総合体育館
- 講師 水口朋巳さん
山縣美智代さん
- 対象 年中児・年長児(子どもだけの参加です。また、本年度参加経験のない人)
- 定員 25人(先着順)
- 参加料 1000円
(別途保険料800円)
- 申し込み 8月8日(木)の午前8時30分から午後5時の間に社会教育課へ電話でお申し込みください。



わんぱくGYM教室

※なお、各教室の申し込みは専用電話ですので、つながらない場合は、時間を置いてお掛け直しください。

コーディネーショントレーニング参加者募集

● 社会教育課スポーツ振興係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

コーディネーション能力とは、目や耳などからの情報を頭で判断し、円滑に身体を動かす能力です。いわゆる運動神経を良くするトレーニングを学んでみませんか。

コーディネーショントレーニングを学ぶ会

- 日時 8月4日(日) 午後1時30分～5時
- 対象 18歳以上で子どもスポーツ指導や教育に携わっている、または関心のある人
- 定員 30人(先着順)
- 講師 日本コーディネーショントレーニング協会公認講師
- 申し込み 7月30日(火)から8月1日(木)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、午前8時30分から午後5時までです。

コーディネーショントレーニング親子体験会

幼児期から小学校低学年でさまざまな体の動きを身に付けることが大切です。この機会に運動神経アップにつながるトレーニングを親子で体験してみませんか。



親子体験会

学校開放講座の参加者募集

● 社会教育課社会教育係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

「Excel」初級講座

表計算ソフトの使い方を学びます。

「Excel」初級講座

- 日時 8月31日(土) 午前10時～正午
- 対象 保育園年中から小学校低学年の児童とその保護者。(兄弟姉妹がいる場合は、できるだけ親子ペアで申し込んでください。)
- 定員 30人(先着順)
- 講師 市コーディネーショントレーニング実践研究会
- 申し込み 8月5日(月)から9日(金)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、午前8時30分から午後5時までです。

《学ぶ会・親子体験会共通事項》

- 場所 三郷文化公園体育館
- 参加料 1人1000円(保険料を含む)
- 服装 運動できる服装、運動用上履き
- 持ち物 飲み物、タオル、筆記用具

学校開放講座の参加者募集

● 社会教育課社会教育係
TEL 62・4565 FAX 62・3525

「Excel」初級講座

表計算ソフトの使い方を学びます。

「Excel」初級講座

- 日時 9月5日(木)・12日(木)・13日(金) いずれも午後6時30分～8時
- 場所 穂高商業高等学校 第3パソコン教室(南校舎)
- 講師 榎和弘さん
- 定員 20人(先着順)
- 申し込み 8月1日(木)午前8時30分から受け付けます。申込書を同校ホームページで入手し、電子メール、ファクス(81・1066)または郵送でお申し込みください。申込書が入手できない場合は、住所・氏名・連絡先を記入の上、ファクスまたはハガキで申し込んでください。
- 送付先 〒399・8303 穂高6839 穂高商業高等学校 榎和弘宛



堀金地域家庭教育講演会

—体験活動が子どもの心を育てる—

堀金公民館 TEL 72・5796 FAX 72・5801

堀金地域家庭教育講演会実行委員会では、青少年の健全育成を推進するため信州大学教育学部長の平野吉直さんを講師に迎え、講演会を開催します。平野さんは、野外教育および青少年教育を長年研究されており「体験活動が子どもの身体的・知的活動を活性化させ、他者とのコミュニケーション能力を高める」というテーマでお話しいただきます。参加料・参加申し込みは不要ですので気軽にお出掛けください。

- 日時 8月24日(土) 午後1時30分～3時(開場 午後1時)
- 場所 堀金総合体育館サブアリーナ
- その他 託児所(対象:2歳以上)の利用を希望する場合は、8月16日(金)までに堀金公民館へお申し込みください。



「夕涼みグラウンドゴルフ大会」参加者の募集

堀金総合体育館(スポネット常念事務局) TEL FAX 72・6340

夏の夜のひととき、みんなでグラウンドゴルフをしませんか。ルールも簡単で、手軽に楽しむことができます。気軽にご参加ください。

- 日時 8月17日(土) 午後6時30分～8時ごろ(雨天中止)
- 場所 堀金小学校校庭
- 定員 一般の部(中学生以上)30人
ファミリーの部20組(小学生以下と中学生以上の4人以下で1組)
- 参加料 1人300円(スポネット常念会員は無料、保険料を含む)
- 申し込み 8月7日(水)までに堀金総合体育館窓口で所定の申込用紙に記入の上、参加料を添えてお申し込みください。

