

コオーディネーショントレーニング
(COT)シニア教室の参加者募集

生涯学習課スポーツ推進担当
TEL 71・2467 FAX 71・2338

コオーディネーショントレーニングは、「運動の器用さ」を身に付けるだけでなく、つまずいて転びそうになっても、体勢を持ち直すなどの「運動学習能力」を高めることができます。

- 日時 7月11日(土)・18日(土) (全2回) 午前9時～1時間程度
- 場所 明科公民館 講堂
- 対象 概ね50歳以上で普段運動不足を感じている人など
- 内容 タオル等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(トレーニングで使用する)
- 講師 市コオーディネーショントレーニング実践研究会会員
- 費用 268円(参加費と保険料)
- 定員 20人(先着順)
- 申し込み 6月22日(月)から電話で申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時)

※なお、キッズ教室の詳しい内容は保育園・幼稚園・小学校に直接配布しますのでご確認ください。

穂高プール開場
今年の夏も、穂高で決まり！

生涯学習課スポーツ推進担当
TEL 71・2467 FAX 71・2338

- 期間 7月11日(土)～9月6日(日)
- 時間 △土日祝日・お盆 午前9時30分～午後5時15分▽7月24日(金)～8月21日(金)の平日午前9時30分～午後5時▽7月21日(火)～23日(木)および8月24日(月)～9月4日(金)の平日午後1時～5時
- 休場日 7月13日～17日および天候不順の場合
- 料金 中学生以下250円 高校生以上500円
- 問い合わせ等 開場日時や利用方法など詳しい内容は穂高プールホームページ
(<http://www.fep0294.co.jp/notaka>)をご覧ください。



ウェーブリングストレッチ
教室の参加者募集

生涯学習課スポーツ推進担当
TEL 71・2467 FAX 71・2338

- ウェーブリングを使って筋肉をほぐし、伸ばしながら引き締めます。健康でしなやかな体を目指します。
- 日時 9月11日(金)～全7回 午後7時30分～8時30分
- 場所 穂高総合体育館
- 講師 日本ウェーブリングストレッチ協会認定トレーナー 寺平美樹さん
- 対象 一般成人
- 定員 30人(先着順)
- 参加料 938円(参加料・保険料)
- 申し込み 7月1日(水)から生涯学習課(専用TEL 71・2467)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)

穂高公民館の催し

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

”里山トレッキング”「富士尾山登山と自然観察会」参加者の募集

北アルプスの前山、穂高地域の西にそびえる富士尾山に登ります。



- 子ども自然体験講座「夏の国営アルプスあつみの公園大町・松川地区で自然体験や食体験等をして楽しく過ごそう！」参加者の募集
 - 日時 7月26日(日) 午前8時
- す。豊かな自然と富士尾山からの眺望を味わってみませんか。
- 日時 7月5日(日) 午前7時15分～午後2時30分
 - ※穂高会館駐車場(集合・解散)
 - 内容 穂高会館から登り口までバスで移動。穂高牧の満願寺上方、北の沢から尾根道を自然観察しながら富士尾山頂へ登ります。
 - 対象 市内在住の小学校4年生以上から大人まで(体力に自信のある人。小学生は大人同伴)
 - 講師 小河深美さん(安曇野緑の会)
 - 費用 200円(受講料)
 - 定員 25人(抽選)
 - 申し込み 6月23日(火)・24日(水)に、電話で穂高地域課へ申し込みください。(受付時間は午前9時～午後5時)



第6回安曇野市民スポーツ祭

生涯学習課スポーツ推進担当 TEL 71・2467 FAX 71・2338

総合開会式

- 日時 6月28日(日) 午前9時～正午
- 場所 堀金総合体育館
- ※午前9時30分から体力測定やニュースポーツ体験会、スポーツ交流会を行います。
- 申し込み 不要

種目別競技会

※各競技会の開催要項、参加申込書は堀金総合体育館内市体育協会事務局(Tel 88・3516)または、市内5地区の公民館および生涯学習課でお求めください。

競技会名	実施団体名	期 日	場 所
ソフトバレーボール競技会	安曇野市ソフトバレーボール連盟	6月28日(日)	堀金総合体育館・堀金中体育館
マレットゴルフ大会	安曇野市マレットゴルフ協会	7月4日(土)	堀金四季の郷マレットゴルフ場
硬式テニス競技会	安曇野テニス協会	7月20日(月)	豊科南部公園テニスコート
卓球競技会	安曇野卓球連盟	8月23日(日)	堀金総合体育館アリーナ・ミーティングルーム
空手道競技会	安曇野空手道連盟	9月6日(日)	堀金総合体育館アリーナ・ミーティングルーム
ゲートボール競技会	安曇野市ゲートボール連盟	9月18日(金)	三郷文化公園グラウンド
バスケットボール競技会	安曇野市バスケットボール協会	9月12日(土)・13日(日)	穂高西中体育館・講堂
ゴルフ競技会	ゴルフ実行委員会	10月1日(木)	豊科カントリー倶楽部
軟式野球競技会	安曇野市体協軟式野球部	10月4日(日) 予備日 10月25日(日)	堀金総合グラウンド、県民豊科運動広場 予備日：西穂高グラウンド・県民豊科運動広場
バドミントン競技会	安曇野市体協バドミントン部	10月11日(日)	三郷文化公園体育館・三郷体育館
弓道競技会	安曇野市体協弓道部	10月12日(月)	豊科弓道場
ソフトボール競技会	ソフトボール実行委員会	10月11日(日) 予備日 10月25日(日)	有明運動場
柔道競技会	安曇野市柔道協会	11月15日(日)	豊科武道館
ワンバウンドふらば〜る大会	ワンバウンドふらば〜る実行委員会	11月22日(日)	豊科勤労者スポーツ施設体育館
剣道競技会	安曇野市剣道連盟	11月22日(日)	三郷文化公園体育館
女子バレーボール競技会	安曇野市ママさんバレーボール連盟	11月29日(日)	堀金総合体育館・堀金中体育館・堀金小体育館
フットサル競技会	安曇野市サッカー協会	12月6日(日)	常念ドーム、堀金中体育館

第10回安曇野市民豊科ゴルフ大会参加者の募集

生涯学習課スポーツ推進担当 TEL 71・2467 FAX 71・2338

- 開催日 8月25日(火)
- 場所 豊科カントリー倶楽部
- 参加資格 市内在住、市内勤務または市出身者
- 定員 240人・60組(先着順)
- 参加料 メンバー 1万640円 ゲスト 1万2,800円(参加費等含む)
- 申し込み 豊科カントリー倶楽部または豊科地域課(豊科公民館)、豊科勤労者総合スポーツ施設に備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、7月1日(水)から8月7日(金)までに各窓口へ申し込みください。
- 問い合わせ 安曇野市民豊科ゴルフ大会実行委員会事務局(豊科カントリー倶楽部内)(TEL 33・1001 FAX 33・0700)

