



4月9日(木)までに右記2次元コードまたは電話で。締め切り後でも定員に達していない場合は申し込みを受け付けます。

**親子ウキウキ体操教室**

鉄棒やマットなどを使い、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。

回・場全4クラス、教室は各20回開催

5月21日～12月17日 木曜日、堀金総合体育館

①9:30～10:30、②10:45～11:45

5月22日～12月18日 金曜日、穂高総合体育館ほか

③9:30～10:30、④10:45～11:45

対おおむね2歳以上の未就園児

講山縣美智代さん、沢渡みゆきさん、曾根原智代さん、西原由紀子さん、山本恵里菜さん

費6,000円(20回分) 定各クラス12組(抽選)

**わんぱくジム教室(年長)**

かけっこやボール運動、マットなどを使ったさまざまな体の動きを覚え、スポーツに親しみむきかけを作ります。

回5月19日～10月6日 全15回、火曜日、16:30～17:30

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、西原由紀子さん

費2,250円(15回分)

定25人(抽選)

**エクササイズ教室**

有酸素運動やストレッチなどを行い、運動不足解消や筋力低下防止を目指します。

回5月19日～7月21日 全10回、火曜日、10:00～11:00

場堀金公民館講堂

対高校生を除く18歳以上 講古畑やよいさん

費2,500円(10回分) 定30人(抽選)

**ピラティス教室**

呼吸や体の正しい使い方を学び、体全体を整えます。筋力回復やけがの防止などに効果があります。

回5月14日～7月16日 全10回、木曜日、19:30～20:30

場堀金公民館スタジオ2 対高校生を除く18歳以上

講水畑久美子さん

費2,500円(10回分) 定20人(抽選)

**ANCアリーナ 2026年度スクール・スタジオレッスン**

**共通事項**

持飲み物、タオル 用ANCアリーナへ直接または電話(Tel.73-1600)で

他各スクールの詳細はANCアリーナHP(右記2次元コード)をご覧ください。

講師の都合で休講になる場合があります。



内容/開催期日	場所/対象	費用/定員	持ち物/その他
卓球スクール 火曜日、9:30～10:55	場サブアリーナ 対高校生以上	費4,400円(4回分) 定15人(先着順)	持室内用シューズ、ラケット (貸出あり)
うどんの時間 水曜日、10:00～11:00	場柔剣道場 対4カ月～3歳の子どもと大人 ※大人1人につき子ども2人まで	費2,000円(4回分) ※1回券550円 定15組(先着順)	持室内用シューズ
ノルディックポール体操 水曜日、10:00～10:40	場会議室 対18歳以上(高校生除く)	費1回500円 定15人(先着順)	
バドミントンスクール 火曜日、①小学4～6年生クラス 18:00～19:20 ②一般クラス 19:30～20:50	場メインアリーナ 対①小学4～6年生 ②中学生以上	費4,400円(4回分) 定①16人(先着順) ②20人(先着順)	持室内用シューズ、ラケット (貸出あり)
バスケットボールスクール 水曜日、①基礎クラス 18:00～19:00 ②応用クラス 19:10～20:40	場サブアリーナ 対①小学1～6年生 ②小学4年生～中学1年生	費①4,400円(4回分) ②5,500円(4回分) 定①35人(先着順) ②30人(先着順)	持室内用シューズ、バスケットボール(貸出あり)
LaLaLaサーキット・ライト 火曜日・木曜日、10:00～11:15	場会議室 対おおむね60歳以上の人	費1回550円 定15人(先着順)	
バレトン教室 ～美尻・ヒップアップエクササイズ～ 木曜日、14:00～15:00	場スタジオ 対高校生以上	費1回1,000円 定20人(先着順)	他バーチャル室定期券利用者1回500円

**市税・料金などの納期限**

令和8年度の市税・料金などの納期限一覧表を作成しました。裏面記載の年間日程を確認の上、期限内の納付をお願いします。

**納付は口座振替が便利です**

納期のたびに納付に出向く必要がありません。大変便利です。ご利用ください。

**振替日**

市税・料金などの納期限の日に登録口座から引き落としを行います。

**口座振替ができる金融機関**

八十二長野銀行・あづみ農業協同組合・長野県信用組合・松本信用金庫・松本ハイランド農業協同組合

長野県労働金庫・みずほ銀行・りそな銀行・ゆうちょ銀行

※みずほ銀行とりそな銀行は口座振替ができない料金があります。(下表のとおり)

**みずほ銀行・りそな銀行で口座振替ができない料金**

駐車場使用料(市営住宅関係)・教員住宅貸付料・下水道使用料(合併浄化槽・農業集落排水)・下水道受益者負担金・下水道事業受益者分担金・道路占用料・公共物占用料・福祉各種サービス料・入学準備返済金・学校給食費

**申し込み方法**

市役所・支所または上記金融機関に備え付けの「安曇野市市税等口座振替依頼書(自動払込利用申込書)」(3枚複写タイプ)に必要事項を記入・押印の上、窓口にて提出してください。(ゆうちょ銀行の場合は直接ゆうちょ銀行へ提出してください)

申し込み時に通帳届出印と確認のために納税・納入通知書、通帳を持参してください。

次の市税・料金を納付書で納めていただいている皆さんには、市から納税・納入通知書を送付する際に、はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」を同封しています。必要事項を記入・押印後ポストに投函してください。

○市県民税・固定資産税・国民健康保険税・後期高齢者医療保険料(全て普通徴収分)



△はがきタイプの「市税等口座振替依頼書」