スポネット常念通年教室

スポネット常念では通年教室として、下記のクラブ・教室を行っています。気になる教室や、やってみたいことがある方は、ぜひお問い合わせください。
皆さんのご参加をお待ちしています！

	対象者	日にち	時間
ソフトバレーボールクラブ 10～60代まで35人程で活動中	子どもから大人まで	毎週木曜日	19：30～21：30
ホライゾンバレーボール 20～80代まで20人程で活動中	中学生以上	毎週木曜日	20：00～21：30
愛・ビクス（エアロビクス） 60～80代30人程で活動中	一般	毎週金曜日	13：30～15：00
安曇野ミニバスケット 男女20人程で活動中	小学生	毎週火・木曜日 毎週土曜日	18：00～19：30 9：00～12：00
夜バスケット 中学生を中心に活動中	小学生高学年以上	毎週土曜日	18：00～20：00
スポネット子ども運動教室 男女10人程で活動中	小学校低学年	毎月4回　月曜日	17：00～18：30
常念フットサル・サッカー教室 10人程で活動中	小学校3年生から６年生	毎週木曜日	19：00～21：30
ワンバウンドふらばーるバレー 20～50代15人程で活動中	子どもからシニアまで	毎週土曜日	19：30～21：30
リラックスヨガ教室 60～70代で活動中	一般	毎月第1・3月曜日 毎月第1・3水曜日	10：00～11：30 19：00～20：30
スポーツ健康吹矢教室 70～90代15人程で活動中	20歳以上	毎週水曜日	9：30～11：30
ジュニア友遊教室 オールあずみの（野球） 明科男子バスケットボール 安曇野南男子U15バスケットボール 女子ソフトテニス	中学生	毎週土曜日	9：30～11：30
ウォーキングサッカー教室 30～70代10人程で活動中	子どもからシニアまで	毎週月曜日 第2・4土曜日	13：00～15：00 16：00～18：00
レク・ボッチャ 小学生～70代で活動中	小学校４年生以上	毎月2回日曜日	16：00～18：00
スマッシュ堀金（ソフトテニス） 40～60代10人程で活動中	だれでも	毎週土曜日	17：30～19：30

スポネット常念の通年教室は、いつでも申し込みOK!申込書は下記に備え付けてあります。

詳しくはご連絡ください!!

〒399-8211 安曇野市堀金烏川 2662 番地（堀金総合体育館内）
安曇野総合型地域スポーツクラブ スポネット常念事務局
TEL･FAX 0263-72-6340 http://suponet-jonen.r-cms.jp/

R8.9

安曇野総合型地域スポーツクラブ

回覧

みんなでつくる地域のクラブ!!

スポネット SPORTS NETWORK 常念通信 Vol.34



マリーゴールドが満開 アルプス花街道in安曇野

スポネット常念では、今年も広域農道沿いのほりがね道の駅東において、アルプス花街道in安曇野事業に参加しました。この事業は、長野冬季オリンピックの開催を機に、安曇野を訪れるみなさんを気持ちよくお迎えしようと1997年から始まった事業です。

土づくりから植栽、水くれなど、みんなで手分けをして大切に育ててきた結果、マリーゴールドは見事に綺麗な花を咲かせて私たちの期待に応えてくれました。

街道沿いに咲き誇った花々は、地元の人は勿論のこと、観光で訪れた方々に対しても、車窓を通して目を癒し、心を和ませてくれたことと思います。

ファミリースポーツカフェ　子供かけっこ教室

令和8年5月9日、7月11日に堀金総合体育館と、豊科勤労者総合スポーツ施設で安曇野ファミリースポーツカフェの『子供かけっこ教室』を2回に渡り小学生1年～3年生を主体に開催しました。「かけっこ」に焦点をあて、スポーツの基本である走ることについて、講師の細野さんの指導の下、有意義な時間を過ごしました。学校では触れる機会の少ない内容が多く、見学された保護者の方も知って得することがたくさんあったと思います。

細野講師が子供たちにも伝えていましたが、「今は難しく感じたり、上手くできなくても、今回の体験がいつか必ず力になる時がくるはずです」参加してくれた皆さんが「あぁ、こんなこと言っていたな」と思い出し、実践につながる日が訪れることを願っています。


準備OK!


腿を上げて膝は90度




聞くことも大事です



力の伝え方は難しい!?


全身のバネを使おう!


座って確認





スポネット常念通信
SPORTS NETWORK

モルック体験イベント開催

令和8年6月14日、安曇野ファミリースポーツカフェで『家族ＤＥモルックフェスティバル』が開催され、子どもから大人まで幅広い年代から12チーム・総勢28名が参加しました。

2年前からモルック体験会を通じてイベントを行ってきましたが、次第に認知度も広がり、今回は経験者も多数参加して白熱したイベントとなりました。

試合中、狙ったピンが倒れると「いいぞ！」「やった！」といった歓声が上がり、会場は大変な盛り上がりを見せていました。参加者からは「子どもと一緒に楽しめるのでとても楽しかった。機会があればまた参加したい」「チーム戦なのでみんなで考えながら楽しめるし、結構いい運動になる」といった感想が寄せられました。

参加者の皆さんが一喜一憂しながら、世代を超えてモルックを楽しむ様子がとても印象的な一日となりました。









