

2024年度 ふれあいスポーツ教室

教室番号	教室名	教室紹介	会場	対象者・定員	開催日・時間	申込締切	申込先	受講料
1	家族で楽しむニュースポーツ & 健康ウォーキング	お子様からお年寄りまでみんなで楽しめるニュースポーツを紹介します。	東春近ふれあい館(ウォーキング) 東春近小学校体育館(ニュースポーツ)	どなたでも 20名程度	4月21日、9月8日・22日、10月20日 全4回 日曜日(不定期) 午前8時30分から (ウォーキング) 6月29日、7月6日・13日・20日、8月24日 全5回 土曜日 午後7時～9時 (ニュースポーツ)	随時	スポーツ課 東春近公民館	無料
2	かんたんフラダンス	かんたんステップと、4パターンくらいの手の動きで1曲おどってみましょう。	西春近公民館講堂	どなたでも 15名程度	4月22日～11月25日 全8回 毎月第4月曜日(9月のみ9月17日(火)開催)	随時	西春近公民館	無料
3	親子ふれあいスポーツ教室	話題のスポーツからレア!?なスポーツまで、親子で楽しく思いっきり発散できる教室です。	富県小学校体育館(木曜日) 新山小学校体育館(火曜日)	どなたでも 30～40名	5月9日～6月6日 全5回 木曜日(毎週) 午後7時～9時 6月11日～7月9日 全5回 火曜日(毎週) 午後7時～9時	随時	富県公民館 スポーツ推進委員	無料
4	三峰川 春のノルディックウォーク	初夏の風を感じながら、ポール(ストック)を使ったノルディックウォーキングを楽しみませんか。	三峰川河川敷	小学生以上 20名	5月11日～6月1日 全4回 土曜日 午前9時～11時	4月19日(金)	美篤公民館 スポーツ推進委員	無料
5	ストレッチ・コアトレ・癒しの全てを叶える ハンモックヨガ	伸縮する布が補助、負荷、重力開放の3役をこなします。腰・膝痛等を改善し、車酔いのトレーニングにも一役買います。(概ね60歳代の方まで、骨粗しょう症の方は不可)	e-Studio Body Design	中学生以上 各回 10名 (概ね60歳代まで)	5月12日・26日、6月9日・23日、7月14日 全5回 日曜日 午後1時～2時	5月10日(金)	スポーツ課 スポーツ推進委員	ツールレンタル 500円/1レッスン毎
6	ウェープリングストレッチと整体学でセルフケア	体のこわばりや歪みは、果ては重大な病気にまでつながることもあります。リングの誰でも出来る簡単な動きでサビをとり、体のくせを整えましょう。(概ね60歳代の方まで、骨粗しょう症の方は不可)	e-Studio Body Design	高校生以上 各回 10名	5月12日・26日、6月9日・23日、7月14日 全5回 日曜日 午後2時30分～3時30分	5月10日(金)	スポーツ課 スポーツ推進委員	ツールレンタル 500円/1レッスン毎
7	ふれあいウォーキング教室	スポーツ推進員と一緒に伊那のまちをぶらり楽しみましょう。	御園地域交流センター区民館 発着	どなたでも 15名程度	5月12日、6月16日、9月8日・22日、10月6日・20日 全6回 日曜日 午前8時30分～10時	随時	スポーツ課	無料
8	ソフトテニス教室	みんなで元気に楽しく、ソフトテニスをしましょう!	高遠ほりていドーム	小学生 30名	5月22日、6月12日・26日、7月10日、8月28日 9月25日、10月23日、11月13日・27日、12月11日 全10回 水曜日 午後6時～8時	5月1日(水)	長谷公民館	無料
9	ぬくもりスポーツ教室	初心者向けのバドミントン教室です。ニュースポーツ体験、ウォーキング行事も織り交ぜる予定です。	サンビレッジ体育館	小学生 16名	5月23日、6月13日・27日、7月11日、9月12日・26日 10月10日・24日 木曜日 午後5時30分～7時(バドミントン) 7月27日、8月17日 土曜日 午前7時～8時30分(ウォーキング)	5月17日(金)	西箕輪公民館	無料
10	スポーツクラブ にしはる	いろいろなスポーツを体験して、からだを動かすことを楽しもう!	西春近南小学校体育館	小学生 20名程度	5月10日～令和7年3月14日 金曜日(毎週) 午後6時～7時30分	随時	西春近公民館 スポーツ推進委員	無料
11	楽しくケアウォーキング	いくつになっても楽しく歩きたい。そんな方に楽に歩くコツと、簡単なストレッチで体をほぐします。	高遠スポーツ公園文化体育館トレーニング室	どなたでも 15名	5月20日～7月1日 全5回 月曜日(隔週) 午後6時30分～8時30分	随時	スポーツ課 高遠町公民館 スポーツ推進委員	無料
12	ふれあい自力整体体験教室	自力整体で体をほぐし、気の流れを整え元気に過ごす体づくりを試してみませんか。	御園地域交流センター区民館	どなたでも 10名	7月7日・21日、8月4日・18日 全4回 日曜日 午前10時00分～11時30分	随時	スポーツ課	無料
13	ニュースポーツを楽しもう	老若男女、誰でも楽しめるニュースポーツを通して体を動かす楽しさを再発見。	高遠スポーツ公園文化体育館トレーニング室	小学生以上 20名	9月4日～10月2日 全5回 水曜日(毎週) 午後6時30分～8時30分	随時	スポーツ課 高遠町公民館 スポーツ推進委員	無料
14	美篤秋のニュースポーツ体験	体力、年齢に関係なくみんなで楽しめるニュースポーツを紹介します。	美篤小学校体育館	小学生以上 30名	9月14日・21日・29日、10月6日・12日・20日 全6回 土曜日または日曜日 午後6時30分～8時30分	9月6日(木)	美篤公民館 スポーツ推進委員	無料
15	ソフトボールピッチング教室	小学生から大人まで、明るく楽しくやさしい指導者の下、ピッチングのレベルアップが図れます。	屋内運動場	小学生以上 20名	9月26日～11月28日 全10回 木曜日(毎週) 午後7時～9時	随時	スポーツ課	高校生以上1,800円 中学生以下1,000円
16	ゴルフ教室	楽しみながら日頃の運動不足を解消して、健康増進を図ります。	セイブグリーンパーク	高校生以上 10名程度	10月～1月 全10回 火曜日 午後6時30～8時 日曜日 午後2時～3時30分	9月27日(金)	スポーツ課 手良公民館	1,000円 (球代:自費)
17	親子水泳教室	親子と一緒に水泳を楽しみましょう! 楽しく体を動かしましょう。	市内小学校プール	小学生親子 30組	7月～8月連続5回 月～金曜日 午後1時30分～3時	市報7月号でお知らせ予定	スポーツ課	市報7月号でお知らせ予定
18	親子スキー	スキー初心者的小学生とその保護者のためのスキー教室です。親子で楽しみながら、レベルアップをしましょう。	伊那スキーリゾート	小学生親子 20組	2025年1月 日() 午前9時～午後3時	市報12月号でお知らせ予定	スポーツ課	市報12月号でお知らせ予定
19	ちびっこスケート	基礎からしっかり学べます! 滑る楽しさをぜひ体験してください。	岡谷市 やまびこスケートの森	小・中学生 30名	2024年12月の開催に向け調整中	市報12月号でお知らせ予定	スポーツ課	市報12月号でお知らせ予定