

# 令和4年度 小谷村総合型地域スポーツクラブ(一般部門)開講要項・申込用紙

- ◆ 令和4年度 小谷村総合型地域スポーツクラブ(一般部門)を開講します。
- ◆ 登録料 5,000円/年(2教室以上受講の場合)で複数の教室に参加が可能です。★ただし、1教室受講のみの場合は、3,000円/年
- ◆ 登録の特典として、希望者には「小谷小学校トレーニングルーム」の年間利用券を発行します。(但し、小谷村民で本人の使用に限ります。)
- ◆ 申込人数が6人以下の講座については開講いたしません、ご了承ください。(※10 サイクリング教室以外)

申込締切期限: 令和4年5月16日(月) 【申込み・お問合せ先: 小谷村公民館 電話 0261-82-2587】

<h3>1 初級水泳教室</h3> <p>泳いでみたい! ゆっくり長く泳ぎたい、4種目(クロール・背泳・平泳ぎ、バタフライ)をかじってみたい、快適なウェルネスプールで泳ぎましょう!</p> <p>場所: 'S' ウェルネスクラブ小谷プール 講師: 対象: どなたでも 定員: 20名 期間: 6月~2月 毎週、月曜日(祝日除く) 時間: 10:15~11:15 初回開講日: 6月 6日(月) * 送迎は、ウェルネスクラブへ直接お申込み下さい。尚、原則、運転が出来ない方とします(送迎車に乗り切れないため)。 * プール使用料は、別途自己負担となります。 使用料は'S' ウェルネスクラブ小谷 規定による</p>	<h3>2 水泳教室</h3> <p>呼吸法やけのびを始め、4泳法の習得、長距離を泳げるようレッスンしていきます。</p> <p>場所: 'S' ウェルネスクラブ小谷プール 講師: 宮嶋朱美さん 期間: 6月~2月、火曜日(祝日除く) 時間: 14:15~15:15 初回開講日: 6月 7日(火) 対象: どなたでも 定員: なし * 送迎は、ウェルネスクラブへ直接お申込み下さい。なお、原則、運転が出来ない方とします。 * プール使用料は、別途自己負担となります。 使用料は'S' ウェルネスクラブ小谷 規定による</p>	<h3>3 水中ウォーキング教室</h3> <p>水中では、水圧・浮力・抵抗・水温によって心肺機能や体力の向上、血流の改善、筋肉の緊張緩和、リラクゼーションなどの効果があります。首まで浸れば、体重は1/10になり、楽に運動ができます!</p> <p>場所: 'S' ウェルネスクラブ小谷プール 講師: 宮澤容子さん 期間: 6月~2月 毎週、金曜日(祝日除く) 時間: 10:15~11:15 対象: どなたでも 定員: 20名 初回開講日: 6月 3日(金) * 送迎は、ウェルネスクラブへ直接お申込み下さい。尚、原則、運転が出来ない方とします(送迎車に乗り切れないため)。 * プール使用料は、別途自己負担となります。 使用料は'S' ウェルネスクラブ小谷 規定による</p>
<h3>4 基本のヨガ</h3> <p>呼吸法、瞑想を取り入れながら、ヨガの基本のポーズを丁寧に練習していきます。ブロックなどの補助具を使い個々に合わせて進めますので初心者や体のかたい方も安心してご参加ください。経験者の方は応用にも挑戦していきます。呼吸と共に気持ちよく体を動かして心と体のすっきり感を味わいましょう。</p> <p>講師: 松本友可さん 場所: 役場 2F 視聴覚室 期間: 6月~2月 毎週木曜日(祝日除く) 時間: 19:30~20:45 ※希望者にヨガマットのレンタル有 定員: 20名 対象: どなたでも 初日開講日: 6月 2日(木)</p>	<h3>5 シニアヨガ</h3> <p>ヨガで体幹や足腰の筋肉を鍛えることで、骨も丈夫になり転倒予防や脳の活性化にも繋がります。いつまでも元気に自分の脚で歩ける体作りをしましょう! イスや補助具を使いながら無理なく安全におこないますので、初めての方・体がかたい方もお気軽にご参加ください。</p> <p>講師: 松本友可さん 場所: 役場 2F 視聴覚室 期間: 6月~2月 木曜日(祝日除く) 初日開講日: 6月 2日(木) 時間: 14:00~15:00 ※希望者にヨガマットのレンタル有 定員: 20名 対象: 概ね60歳以上の方</p>	<h3>6 ホットヨガ教室</h3> <p>ホットヨガ(ピラマムヨガ)で汗を流し、新陳代謝をUPします。基本的なヨガの動きから太陽礼拝など様々なヨガの動きで体力UPと心と体を整えましょう。</p> <p>場所: 'S' ウェルネスクラブ小谷 岩盤浴 講師: 前田千恵さん 期間: 6月~2月 水曜日(祝日除く) 教室時間: 13:00~14:00 定員: 10名 初回開講日: 6月 8日(水) * 施設使用料は、別途自己負担となります。 使用料は'S' ウェルネスクラブ小谷 規定による</p>
<h3>7 バスケットボール教室</h3> <p>バスケットボールの初歩的な動きから始め、最後は各チームに分かれて試合、ゲームを楽しく行います。 ※バスケットボール初心者から経験者まで大歓迎です!!</p> <p>場所: 小谷中学校体育館 講師: 鷺澤涼さん、今井康之介さん、藤原成吾さん 期間: 6月~12月 毎月水曜日 時間: 19:00~21:00 定員: なし 対象: どなたでも参加可能です。 初回開講日: 6月 1日(水)</p>	<h3>8 里山散策</h3> <p>村内の塩の道や古道を講師やガイドの説明を聞きながら歩き、塩の道や村内の名所等について知り、小谷を学びながら、健康の維持・増進を図ります。 ※身体に負荷がかからないよう2時間程度のんびり歩きます。 【教室】: 全12回予定</p> <p>場所: 村内 講師: 塩の道の会 期間: 6月~11月 第2、4金曜日 時間: 基本 9:30~11:30(2時間コース) 対象: 循環器系に問題のない健康な方 定員: 20名 初回開講日: 6月 10日(金) 【予定コース】 6月10日(金) 梶池前山周辺(牛方~百体観音~落倉風切地蔵) 6月24日(金) 鎌池周辺(キャンプ場~大海湿原巨木) 7月 8日(金) 天神堂方面(島の湯~城の越~湯原) 7月22日(金) 土谷堰方面(奉納~土谷堰~大峰) 8月12日(金) 伊折方面(伊折堰~トンネル口~杉山) 8月26日(金) 北野方面(大座淵~ブナの森散策) 9月 9日(金) 石坂方面(幸田文碑~松ヶ峯~来馬~下寺) 9月23日(祝) 薙鎌コース(戸土境宮、仲股小倉明神) 10月14日(金) 梶池方面(ウッドチップ周辺) 10月28日(金) 大岩方面(梨平~大岩神社~参道) 11月11日(金) 大峰峠方面(大峰峠~中尾根~やまつばき) 11月25日(金) 大網方面(大網周辺~荷替等)</p>	<h3>9 楽しく歩こうルディックウォーキング</h3> <p>梶池ウッドチップコースを中心に、春はゴンドラで梶池自然園・岩岳・八方尾根、秋は小布施・戸隠などへ出かけておしゃべりしながら楽しく歩きます♪</p> <p>場所: 梶池ウッドチップロード他 講師: 西村晶美さん 期間: 6月~11月 毎週木曜日(祝日除く) 時間: 基本9:30~11:00(遠征時を除く) 対象: どなたでも参加可能です。 定員: なし 回数: 全20回 * ルディックボールの無い方はお貸します。 初回開講日: 6月 2日(木)</p>
<h3>10 サイクリング教室</h3> <p>電動アシスト自転車なら、膝や腰に負担をかけることなく、ほどよい全身運動ができます。四季折々の景色を愛でながら、サイクリングを通じて小谷村の魅力を見直し、気持ちよい汗をかきましょう。 ※村外にも出かけます。</p> <p>場所: 小谷サイクリングターミナル(小谷村千国乙640) 講師: 新井東珠さん 期間: 6~11月 月・木曜日 時間: 基本9:00~12:00(遠征時を除く) 集合時間: 8時50分 月曜日クラス: 6/6、9/5、9/26、10/17、10/31 全5回 初回開講日: 月曜クラス 6月6日(月) 定員: 6名 木曜日クラス: 6/9、9/15、10/6、10/27、11/10 全5回 初回開講日: 木曜クラス 6月9日(木) 定員: 6名</p>		

- ◆ 登録料 ★1人 5,000円/年(2教室以上受講する場合) または 3,000円/年(1教室のみの場合)  
※教室によって、別途、諸経費が必要となりますのでご注意ください。
- ◆ 申込先 小谷村公民館(小谷村役場2階) TEL: 0261-82-2587
- ◆ 申込方法 申込書に必要事項を記入し、登録料と一緒に公民館窓口へお申込みください。また、電話による申込みは、お受けできませんので、必ず登録料等と合わせて公民館へお願いします。
- ◆ 受付開始 令和4年 5月 6日 金曜日 午前8時30分 から
- ◆ 受付締切 令和4年 5月 16日 月曜日 午後5時00分 まで
- ◆ 申込資格 村内にお住まいか、通勤・通学している方。ただし、定員に満たない場合は、村外在住者も申込みが可能です。
- ◆ その他 スポーツ傷害保険への加入をお奨めしておりますので、希望される場合はご加入ください。(64歳以下1,850円、65歳以上1,200円です。)  
※保険加入を希望される場合は、下の申込書欄へ○印をお願いします。また、保険料は申込みの際に一緒にお支払いください。  
開講日や場所は、天候等の状況により変更になる場合がありますのでご了承ください。  
教室によって、定員が決められており、申込みは先着順となりますのでご了承ください。

**※新型コロナウイルス感染症等が増加傾向にある場合、一時教室を休講にする場合があります。この場合、登録料の返金はしませんので、予めご了承ください。**

-----ト-----

令和4年度 小谷村総合型地域スポーツクラブ(一般部門)申込書

希望される教室に○印をしてください(複数可です)  
↓  
複数選択の場合、無理のない範囲でお選びください。

住所	1 水中ウォーク	3 ホットヨガ	4 基本のヨガ	5 シニアヨガ
氏名 男・女 TEL				
メールアドレス				
生年月日 昭和・平成 年 月 日 (年齢 歳) ※4/1現在の年齢	6 初級水泳教室	8 里山散策	9 ルディックウォーク	10 サイクリング
★トレーニングルーム年間利用を希望されますか? はい・いいえ				
★スポーツ傷害保険に加入されますか? はい・いいえ ↓ 保険掛金(希望者のみ)				
□ 会費 5,000円 or □ 3,000円 + ( □ 1,850円 or □ 1,200円 ) = 円				
※□に✓を入れ、支払額合計へ金額を記入してください。	●お釣りのないようにお願いします。			

受領確認	
入力確認	