

・こどもの定期予防接種は、全て医療機関で行う個別接種です。
 関に確認の上、予約をして接種を行ってください。

児健診等
 所／保健センター 2階 乳幼児健診室
 物／母子健康手帳・おたずね用紙 (全てに共通)
 3～4 か月児健診、9～10 か月児健診、1歳6か月児健診：
 バスタオル・ファーストブック申込書 (9～10 か月児健診のみ)
 2歳児にこにこ教室：歯ブラシ・コップ・タオル
 3歳児健診：尿 (配布済の検尿容器に採尿)
 聴力・視力検査をおこなってください。

相談に関するお問い合わせは — 健康推進課 (内線 1191) まで

金	土
2	3
<p>1歳6か月児健診 (R6年9月生) 午後0時40分～1時10分 受付</p> <p>(株)上條電設工業 ☎ 23-5330</p>	<p>松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642</p>
9	10
<p>(株)オスガ設備 ☎ 27-6622</p>	<p>マイナンバーカード 休日窓口開設日 午前9時～12時</p> <p>岡谷酸素(株) ☎ 22-4931</p>
6	17
<p>(有)ミヤサカ管工 ☎ 22-9615</p>	<p>(株)シンニチ設備 ☎ 22-1365</p>
3	24
<p>離乳食教室 (ばくばく教室) (R7年4月生) [予約制]</p> <p>(有)三善工業 ☎ 23-3446</p>	<p>(株)林鉄工設備 ☎ 23-3197</p>
0	25
<p>健康相談・栄養相談・ 歯科相談 (月～金曜日)</p> <p>午前8時30分 ～午後5時15分 問合せ 健康推進課 23-6141 (直通)</p>	

●各種相談日● 岡谷市役所 ☎ 23-4811

行政・法律	行政相談	今月はありません
	無料法律相談 [予約制]	21日(火) 午後1時～5時 問合せ：社会福祉課 (内線 1254) 相談員：宮坂大吾 弁護士 ※5月分予約：4月22日(水)～受付開始
	高齢者のための司法書士による無料法律相談 [予約制]	15日(水) 午後1時～4時 司法書士が相談に応じます 問合せ：介護福祉課 (内線 1282)
	子ども家庭センター まゆっこベースおかや (家庭児童相談など)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 子ども課 (内線 1226) 児童虐待 24時間対応通報専用電話 ☎ 23-4767
生活・子育て	ひとり親家庭等相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線 1263)
	生活困窮相談 (生活就労支援センター)	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)
	子ども教育相談センター 学校生活、心身の発達等の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時 問合せ：教育総務課 (内線 1232)
	子ども教育相談センター 分室	・一般相談 月～金曜日 (祝日は除く) 午前8時30分～午後4時30分 ・専門カウンセラー (臨床心理士) 相談 [予約制] 相談日程については、下記へお問い合わせください 会場：諏訪湖ハイツ1階 ☎ 24-2206
	女性のための健康相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 助産師による相談 (1人あたり1時間) 問合せ：健康推進課 ☎ 23-6141 (直通)
	女性のための相談	・女性相談員による相談 月～金曜日 問合せ：社会福祉課 (内線 1259) ・女性カウンセラー (産業カウンセラー) による相談 [予約制] 21日(火) 午後1時～3時50分 (1人約50分) 問合せ：地域創生推進課 (内線 1363)
	まいさぼ女性相談Day 生活や暮らしの相談	毎月第1金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)
	ひきこもりの状態にある人やそのご家族の相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：社会福祉課 (内線 1254)
	移住相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：地域創生推進課 (内線 1368)
	就労	ミニジョブカフェ [予約制] 若年者の就職活動における疑問や悩みの相談
若者のための就労相談会 (夜間・休日) [予約制]		ご希望に合わせて日程を調整いたします。 対象者：概ね35歳までの若年者 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
巡回労働相談 (勤労青少年ホーム)		15日(水) 午後0時30分～3時30分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
企業経営	中小企業経営技術相談	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：テクノプラザおかや ☎ 21-7000
	特許・発明相談	今月はありません (奇数月の第3火曜日開催)
農業	農地相談 [予約制]	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 問合せ：農業委員会事務局 (内線 1488)
社協心配ごと相談、ボランティア総合相談、結婚相談 (要予約) 金銭管理・成年後見・終活相談、家族介護相談		月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分 社会福祉協議会 ☎ 24-2121

妊娠5～7か月の「パパママ教室」受講申込み受付中 [予約制]

※申し込み状況により、別日にご案内する場合がございます。

体験編 ▶ 4月17日(金) 午後7時～8時40分

内容：授乳方法・赤ちゃんの抱き方・妊婦体験・沐浴 (シャワー浴) など



くらしのカレンダー

4月

April

-  休日急病当番医院
-  休日当番歯科医院
-  休日当番薬局
-  水道修理工当番店
-  相談
-  乳幼児健診
-  子育て学習

- 当番医に電話相談してから受診をしてください。
「マイナ保険証」、「資格確認書」のいずれかを必ずお持ちください。
- 休日急病当番医院 受付／原則午前9時～午後5時
※緊急時の医療問合せ
休日・夜間緊急医療案内サービス 岡谷消防署 ☎ 22-0119
- 休日当番歯科医院 午前中の診療となります。
- 水道修理工当番店
土・日・祝日を除き水道事業協同組合事務局でも受け付けます。
受付時間／午前9時～午後4時 ☎ 23-8511

乳幼児
医療機

◆乳幼児
場 ち
持 ち
※
※
※

◆予防接種・乳幼児健診・子育て相談・健康

日	月	火	水	木
<p>◎固定資産税・都市計画税 第1期 納期限…4月30日(木)</p> <p>納税は便利で確実な口座振替がお勧めです。 口座振替の方は、残高確認をお願いします。 忘れずに納税しましょう。</p> <p>問合せ●税務課 (内線1135)</p>			1	
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none">  牛山医院 ☎ 78-1192  おかやスマイル歯科クリニック ☎ 78-3707  しなの調剤薬局天竜店 ☎ 75-5480  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)総設工業 ☎ 28-8504 	<ul style="list-style-type: none">  (有)三善工業 ☎ 23-3446 	<ul style="list-style-type: none">  マイナンバーカード 夜間窓口開設日[要予約] 午後5時30分～7時45分  3歳児健診 (R5年3月生) 午後0時40分～1時10分 受付  (株)林鉄工設備 ☎ 23-3197 	<ul style="list-style-type: none">  (株)浜パイピング ☎ 23-6885  離乳食教室(ごつくん教) (R7年11月生) [予約制・個別対応]  (株)イワナミ ☎ 22-2222
12	13	14	15	16
<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  スマイル歯科医院 ☎ 24-0315  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182 	<ul style="list-style-type: none">  水道建設(株) ☎ 23-2662 	<ul style="list-style-type: none">  3～4か月児健診 (R7年12月生) 午後0時40分～1時10分 受付  (株)アイテック ☎ 23-8500 	<ul style="list-style-type: none">  2歳児にここ教室 (R6年3月生) 午前(個別通知します)  杉村設備(株) ☎ 27-8632
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none">  林内科・循環器科クリニック ☎ 26-8100  藤森医院歯科 ☎ 22-1829  ウエルシア薬局長地北店 ☎ 26-0117  (株)浜パイピング ☎ 23-6885 	<ul style="list-style-type: none">  育児相談 午前9時30分～11時 受付  (株)上條電設工業 ☎ 23-5330 	<ul style="list-style-type: none">  松澤工業(株)岡谷支店 ☎ 27-7642 	<ul style="list-style-type: none">  9～10か月児健診 (R7年6月生) 午後0時40分～1時10分 受付  信和設備(株) ☎ 22-3302 	<ul style="list-style-type: none">  (株)総設工業 ☎ 28-8504
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none">  つるみね共立診療所 ☎ 22-6680  しんえい歯科クリニック ☎ 27-7500  川岸薬局 ☎ 24-3103  (株)イワナミ ☎ 22-2222 	<ul style="list-style-type: none">  (株)オスガ設備 ☎ 27-6622 	<ul style="list-style-type: none">  岡谷酸素(株) ☎ 22-4931 	<ul style="list-style-type: none">  諏訪共立病院 ☎ 28-2012  ホワイト歯科医院 ☎ 28-2635  ひまわり薬局 ☎ 26-7226  (有)丸竹下島商店 ☎ 22-2406 	<ul style="list-style-type: none">  十和設備(株) ☎ 24-0182

おかやのカルチャー おかカル!

カルチャーセンターや各公民館などの講座・イベント情報をお届けします

公民館 学習グループ 見学・体験会

湊・川岸・長地公民館では、4月を「学習グループ見学・体験期間」として、生涯学習のきっかけ作り、各グループの活動を紹介します。まずは興味のある活動を見学し、一緒に学んでみませんか? 見学・体験会は「集いの場、学びの場」。どなたでも参加できますので、見学・体験を希望する人は、事前に各公民館にお問い合わせください。

●グループの活動状況によっては、ご希望に添えない場合があります。 ※日程については公民館へお問い合わせください。

湊公民館 問合せ●☎22-2300

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
エコアート(エコクラフト)	13、27日(月) 午前9時30分～
湊パステル会(パステル画)	14、28日(火) 午前10時～
音楽	
すももの会(大正琴)	15日(水) 午後1時30分～
湊の風ケーナサークル(ケーナ)	第3金曜日 午前10時～
ゆきとうげ(樹音)	4、18日(土) 午前10時～
趣味	
わいわいワインClub(ワイン)	第4金曜日 午後7時～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
書道	
清遼会ペン習字湊(ペン習字・筆ペン習字)	14、28日(火) 午後1時～
楽書クラブ(創作書道)	第2木曜日 午後2時～
運動系	
みなと3B(3B体操)	2、16日(木) 午前10時～
湊ロコモ体操の会(ロコモ体操)	8、22日(水) 午後1時30分～
ちょこっとダンス(社交ダンス初心者向け)	1、8、15、22日(水) 午後7時～
やさしいyoga湊(ヨガ)	13、27日(月) 午後1時30分～
みなとコツコツ会(骨盤コンディショニング)	7、21日(火) 午後7時～

川岸公民館 問合せ●☎23-2200

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・手工芸	
糸と針の会(パッチワーク)	7、21日(火) 午後7時～
音楽	
明日香の会(大正琴)	10、17日(金) 午後1時30分～
料理	
男の料理倶楽部(料理)	6日(月) 午後6時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
運動系	
川岸太極拳の会(太極拳)	6、20日(月) 午後7時～
川岸真向会(健康体操)	2、16日(木) 午後1時30分～
川岸ヨーガの会(ヨーガ)	8、22日(水) 午後7時～
3Bレディース(3B体操)	10、24日(金) 午後7時～
手話ダンス笑美の会(手話ダンス)	9、23日(木) 午前10時～
のびのび体操(体操)	7、21日(火) 午前10時～
ゆがみ直し整体体操川岸(体操)	10、24日(金) 午前10時～

長地公民館 問合せ●☎27-8080

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
絵画・写真・手工芸	
長地てまりの会(創作てまり)	14(火)、30日(木) 午後1時30分～
フォトクラブ花明かり(写真)	8日(水) 午後7時～
長地きりえ会(きりえ)	9日(木) 午前10時～
音楽	
長地歌唱会(歌)	6、20日(月) 午後1時30分～
すずらんの会(第一)(大正琴)	2、16日(木) 午後2時～
教養	
若草長香会(煎茶道)	14、28日(火) 午前9時30分～
泉声会(謡曲・仕舞)	9、23日(木) 午後1時～
料理	
水曜クッキング(調理)	23日(木) 午前10時～
書道	
あんずの会(ペン習字)	8、22日(水) 午後1時30分～

グループ名(活動内容)	4月の活動日時
運動系	
ゆがみ直し整体体操(ゆるやかな体操)	6、13、20、27日(月) 午前9時30分～
岡谷フォークダンスの会(フォークダンス)	6、13、20、27日(月) 午後1時～
華・太極拳の会(太極拳)	7、21、28日(火) 午後1時30分～
ピラティス22(ピラティス)	7、14、21、28日(火) 午後7時～
太極拳・心(太極拳)	1、8、15、22日(水) 午後7時～
長地吹矢クラブ(吹矢)	16、30日(木) 午後1時30分～
ゆったりyoga(ヨガ)	3、10、17、24日(金) 午前10時～
筋力アップ&体幹トレーニング(運動)	3、10、17、24日(金) 午後7時～
子ども対象	
長地キッズ☆習字くらぶ(書道/小・中学生)	毎週火・水曜日 午後4時～
長地キッズ☆そろばんクラブ(そろばん/小学生)	毎週木曜日 午後4時30分～ 毎週土曜日 午前11時～
エンジェルキッズ(キッズダンス/小学生)	10、17、24日(金) 午後5時～

お知らせ 福祉医療費給付金制度が一部変更になります

医療費の助成範囲を拡充します

現在、精神障害者保健福祉手帳を所持し、福祉医療費の助成認定を受けている受給者の入院治療費について、令和8年8月診療分より新たに助成を受けることができます。制度変更に伴う手続きは必要ありませんが、新しい受給者証は令和8年7月中に登録の住所地へ郵送します。

入院時の食事療養費等の助成廃止について

福祉医療費の助成対象となっている入院時の食費・居住費は、令和8年8月診療分から助成を廃止します。

なお、医療費（医療保険に係る一部負担金）は引き続き助成対象です。

受給者のみなさんには、福祉医療費給付金制度の安定的な継続のため、ご理解いただきますようお願いいたします。

問合せ●医療保険課(内線1174)

募集 令和9年4月採用予定 職員募集

試験区分	募集職種
上級	一般事務・一般事務(社会福祉士)・土木技術者・建築技術者・保健師・保育士
中級	一般事務・土木技術者・保育士

採用人数…若干名

受付期間…5月15日(金)必着

試験日程…一般事務:6月7日(日)

専門職:6月21日(日)

試験会場…岡谷市役所

※受験資格や試験日程など、詳しくは「受験案内」をご覧ください。「受験案内」はホームページからダウンロードできます。 [こちらから▶](#)



問合せ●総務課(内線1554)

もっとお知らせ

募集やイベント、環境、健康などまだまだお知らせしたいこと

環境 アレチウリなどの駆除活動を支援します

アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う団体などに、必要な物資を支援します。活動前に「アレチウリ等駆除活動実施計画書」を作成し、環境課(市役所4階)まで提出してください。

支援対象…アレチウリなど特定外来生物の駆除活動を行う区や団体

支援内容…軍手、タオルなど、活動に必要な物品の支給

受付期間…4月1日(水)～10月30日(金)

支援件数…予算の範囲内

※計画書は市のホームページからダウンロードできます。 [こちらから▶](#)



問合せ●環境課(内線1445・1446)

海外姉妹都市高校生生活体験派遣事業 最高に楽しい夏休みを過ごしませんか?

この夏、岡谷市の姉妹都市・アメリカ ミシガン州 マウント・プレザント市で、生活体験をしてみませんか。ホームステイで現地の家族の一員として暮らし、観光では味わえない経験ができる、一生に一度の貴重な夏があなたを待っています。

募集人員…7名

応募資格…岡谷市に在住、または岡谷市内の高校に通う高校生、以前ホストファミリーとしてご協力いただいた家庭の高校生、心身ともに健康で常識および協調性のある人、英会話について基礎的な力があり体験生活が可能なお人、保護者および在学中の学校の承諾が得られる人

派遣日程…7月28日(火)～8月9日(日) 13日間(予定)

参加費…36万円程度(燃料サーチャージに関連し、変動することもあります)

募集締め切り…

5月12日(火)

※詳細は国際交流センターのホームページをご覧ください。ただ、電話でお問い合わせください。



問合せ●国際交流センター ☎24-3226

長地公民館・岡谷フォークダンスの会 共催講座 一緒に踊りましょう♪ 初心者向け フォークダンス講座

日時…4月13日(月)・20日(月) 午後1時～2時

場所…長地公民館 2階講堂

講師…牛山信子さん(岡谷フォークダンスの会講師)

定員…15名(先着順・定員になり次第締め切り)

持ち物…動きやすい服装・運動靴

受講料…400円 ※当日に集金

申込み…3月25日(水)から窓口、電話、E-mail (osachi@city.okaya.lg.jp)、電子申請(QRコード)で受付。4月10日(金)締切。

申込みは▼



問合せ●長地公民館 ☎27-8080

『元氣いきいき』 岡谷シニアスポーツデー

65歳以上の方が、無料で市民総合体育館を使用できるサービスデーです。

ご自身で行うスポーツのほか、6種類の体力測定と日常に取り入れられる体操教室を実施します。ぜひ、市民総合体育館へ足を運んでください。

対象…市内外問わず65歳以上の人(年齢が確認できるものをお持ちください)
※「体力測定」、「体操教室」の付き添いの場合、65歳未満の人も一緒に参加できます。

日時…4月16日(木)

午前9時～午後3時

※「体力測定」は午前10時～(受付：9時30分～)。事前申込み(定員20名)。

※「体操教室」は午前11時～(定員10名)。

場所…市民総合体育館スワンドーム

使用料…無料(個人利用のみ)

持ち物…運動のできる服装、上ばきなど

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

第20回 春の岡谷市民ゴルフ大会

期日…5月6日(水・振休)

時間…各組スタート時間

場所…諏訪レイクヒルカントリークラブ

参加資格…市内在住・在勤の人、その家族など

参加費…メンバー：9,000円/ビジター：13,000円(昼食付・参加費込)

申込み…定員になり次第締め切ります。

問合せ●諏訪レイクヒルカントリークラブ ☎23-1224

スポーツ振興課 ☎22-8804

今日のスポーツ

学校体育施設予約調整会議(5月分)

日時…4月19日(日)

小学校：午後7時～

中学校：午後7時30分～

場所…市民総合体育館 第1会議室

※必ず「学校体育施設開放利用団体登録通知書」をお持ちください。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

個人利用者優先デー

毎月第3日曜日に実施している「個人利用者優先デー」は、4月は行いません。利用者のみなさんにはご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800

信州やまなみ国スポ・全障スポ 岡谷市実行委員会からお知らせ

岡谷市実行委員会では、第1回常任委員会を2月13日に開催しました。4つの専門委員会を立ち上げ、大会開催に向け準備を進めていきます。資料などについては市ホームページに記載してありますので、ご覧ください。

問合せ●市ホームページ▶
国スポ・全障スポ推進室 ☎22-8804



募集 旧林家住宅に広告を出してみませんか

国重要文化財で、近代化産業遺産でもある「旧林家住宅」には、県内外から観光客が訪れ、宣伝効果が見込まれます。事業者のみなさん、旧林家住宅への広告を、ぜひご検討ください。

場所…旧林家住宅駐車場の塀部分

サイズ…1枠：横100cm×縦100cm以内

募集枠…2枠

広告料…1枠：月額 6,000円

(看板製作代は広告主負担)

※原則として12か月継続ですが、ご相談ください。

●詳しくは、電話またはメール (art@city.okaya.lg.jp) にてお問い合わせください。

問合せ●生涯学習課 ☎78-8522



募集 第54回 諏訪地区 障がい者 スポーツ大会 参加者募集

スポーツを楽しむことで障がいのある人の社会参加を促進するとともに、住民の障がいに対する理解を深める、諏訪地域のスポーツ大会です。

日時…5月30日(土) 午前中

※雨天時、体育館で実施

場所…茅野市運動公園陸上競技場ほか

参加資格…市内在住の障がいのある人

種目…陸上競技(100m走・60m走)、ソフトボール投げ、アキュラシー、卓球、ボッチャ体験、スマイルボウリング体験、パン食い競争

応募締め切り…4月17日(金)

問合せ●社会福祉課(内線1221)



シルキーチャンネル

LCVデジタル12CH

ユーチューブライブ

4月の番組表

TVでの視聴にはチャンネルの初期設定が必要です。
詳しくは、LCV(☎0120-123-833)、または秘書広報課まで。

問合せ●秘書広報課(内線1364)

《放送内訳》朝5時から翌深夜2時まで、1時間プログラムを繰り返し放送しています。

※番組は変更になることがあります。

放送
番組

- 今日も元気にいただきます! おかやっ子給食
- おうちでできる簡単運動
- 岡谷市イベント情報
ほか

【市民投稿番組募集中!】
シルキーチャンネルでは市民のみなさんから寄せられた動画を放送しています。

大人のための ラン&ウォーク教室

歩行測定器で歩き方を測定し、自分のくせを知るところから始めます。理想的な姿勢で無理なくコツコツ歩いたり走ったり、自分のペースで楽しくトレーニングを行います。

対象…市内在住、在勤のおおむね25歳～65歳の人

期間…4月19日、5月10日・17日、6月7日・14日、7月5日(毎回日曜日・計6回)

時間…午前9時15分～10時45分

場所…やまびこ国際スケートセンター
ほか

定員…25名(先着順)

受講料…3,600円

申込み…4月1日(水)から市民総合体育館窓口にて受付。4月13日(月)締切。

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (シンコースポーツ(株)主催)

◎トレーニングパーソナルレッスン (一般)

個人の要望に応じた運動メニューの提案と運動指導。お気軽にどうぞ。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…正午～午後4時のうち1時間

場所…市民総合体育館内トレーニングルーム

受講料…1回2,300円(料金は保険料・施設使用料込)

申込み…事前に窓口(体育館)、または電話にて受付。

◎パーソナルスイムレッスン (小学生～一般)

個人の要望・レベルに合わせたレッスン。初心者から上級者まで対応。種目なども相談に応じます。

期日…平日(土・日・祝日は要相談)

時間…午後1時～7時のうち1時間

場所…市民水泳プール

受講料…1回2,500円(料金は保険料・施設使用料込)

申込み…事前に窓口(プール)、または電話にて受付。

問合せ●市民総合体育館 ☎22-8800
市民水泳プール ☎23-6820

◎小中学生 ラグビー教室

初企画! ラグビーやってみませんか!

対象…市内の小学1年生～中学3年生

期間…5月9日～30日(雨天順延)

毎回土曜日(計4回)

時間…午前9時～11時

場所…市民湖畔広場

定員…30名

申込み…4月13日(月)～5月1日(金)

以上問合せ●市民総合体育館内 (公財)岡谷市スポーツ協会

☎22-8850

(第2・4木曜日を除いた平日

午前9時～午後5時)

中学生レディース バレーボール教室

対象…中学1年生～3年生の女子

期間…4月～令和9年3月の期間内

毎回水曜日(計39回 予定)

時間…午後6時30分～9時

※会場が中学校の場合は午後7時～

場所…市民総合体育館、市内小中学校

受講料…2,000円

申込み…4月1日(水)から市民総合体育館窓口にて受付

問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

おかやキッズ体育塾(前期)

小学校低学年頃までの「プレゴールデンエイジ」は、運動神経が発達する貴重な時期であり、この頃の運動体験がとて大切といわれます。鉄棒、マット、跳び箱、縄跳び、ボールなどを使い、運動遊びを通じて行う教室です。

対象…市内の小学1年生～4年生

日時…5月～7月の毎回土曜日の午前中(全10回)

場所…市内小学校体育館

定員…クラス①25名、クラス②25名

受講料…3,200円

内容…目標設定、簡易体力測定/柔軟性の向上、基礎体力作り、バランス能力、敏しょう性アップ/特別講座(2クラス合同1回)

申込み…4月13日(月)から市民総合体育館窓口にて受付

※詳しくは、すぐるにて配信します。
問合せ●スポーツ振興課 ☎22-8804

各種スポーツ教室 (岡谷市教育委員会主催)

申込み…各教室とも市民総合体育館窓口で受け付けます(電話申込み不可・先着順)。詳しくは学校から配信されるすぐる、スポーツ協会ホームページなどをご覧ください。

受講料…小中学生：1,000円

※スポーツ保険に加入する場合は、小中学生820円、高校生以上2,020円、65歳以上1,220円の任意保険があります。

◎小学生 水泳教室

対象…市内の小学1年生～4年生

期間…①5月12日～6月2日

②6月5日～26日

どちらも毎回火・金曜日(計7回)

時間…午後6時30分～8時(火・金とも)

場所…市民水泳プール

定員…各30名

申込み…①4月13日(月)～5月1日(金)

②5月8日(金)～27日(水)

◎小中学生 剣道教室

対象…市内の小学1年生～中学3年生

期間…5月9日～6月20日

毎回土曜日(計6回)

時間…午後6時～8時

場所…神明小学校体育館

定員…30名

申込み…4月13日(月)～5月1日(金)

◎小中学生 テニス教室

対象…市内の小学2年生～中学3年生

期間…5月17日～7月5日

毎回日曜日(計8回)

時間…午前6時30分～8時

場所…市営庭球場

定員…40名

申込み…4月20日(月)～5月8日(金)

◎小学生 バasketボール教室

対象…市内の小学3年生～6年生

期間…5月10日～7月12日

毎回日曜日(計8回)

時間…午前9時30分～11時30分

場所…岡谷田中小学校体育館

定員…30名

申込み…4月13日(月)～5月1日(金)